169

உடல் பயிற்சி நூல்

# சிறுவர்க்கேற்ற விளையாட்டுகள்

பாட்டுகள்

சுக விதிகள்

986

OFFICE OF THE REGISTRAR OF ...
9 - APR 1940
MADRAS

---

பசுமலை

போதனாமுறைக் கல்விச்சாலை

உடற்பயிற்சி ஆசிரியர்

யஸ். ஜி. பொன்னையா அவர்கள்

இயற்றியது

---

Price 3 Annas] 1940 [விலை 3 அணா

# முன்னுரை

ஆரம்ப ஆசிரியர்களின் கைக்குகந்த இச்சிறு புத்தகம், நவீன தேகாப்பியாச முறைகளைத் தழுவி எழுதப்பெற்றதால், எல்லாக் கிராம ஆசிரியர்களினிடமும் இன்றியமையாத ஏற்ற கருவியாகுமென்பது மிகையாது.

தேகப்பயிற்சியில் இயற்கைத் தன்மைக்கேற்ற சத்துவங்களைப் பிள்ளைகளிடம் பயிற்றுவிக்க விளையாட்டுகளே ஏற்ற சான்றாகும்.

எமது நண்பர் பசுமலைப் போதனாமுறைக் கல்விச்சாலை உடற்பயிற்சியாசிரியர், ஸ்ரீமான் S. G. பொன்னையா இத்தகைய விளையாட்டுகளைத் தொகுத்துத் தம் 24 வருஷ அனுபவத்தில் பயன் பட்டதை மற்றவர்களுக்கு உபயோகப்படுமாறு வெளியிட்டிருக்கின்றனர்.

ஆரம்ப ஆசிரியர்கள் இச்சிறு புஸ்தகத்தை ஆதரித்து, தாங்கள் பயிற்றுவிக்கும் பிள்ளைகளுக்கு இதன் பயனை ஈட்டுவார்களென்று எதிர்பார்க்கிறேன்.

GNANAPRAGASAM T. WILLIAMS, B.A., L.T.,
*Physical Director,*
*U.C. High School, Madura*
*and*
*General Secretary,*
*Madura District Inter-Secondary Schools,*
*Athletic Association,*
*Madura.*

Arasaradi,
Madura,
14—3—40.

உடல் பயிற்சி நூல்

# சிறுவர்க்கேற்ற விளையாட்டுகள்

பாட்டுகள்

சுக விதிகள்

---

பசுமலை

போதனமுறைக் கல்விச்சாலை

உடற்பயிற்சி ஆசிரியர்

எஸ். ஜி. பொன்னையா அவர்கள்

இயற்றியது

---

Price 3 Annas] 1940 [விலை 3 அணா

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
9 - APR 1940
MADRAS
999
1028
371.91

9- APR 1940
MADRAS

# முகவுரை

-----

சிறுவர்களுக்குப் பள்ளிக்கூடங்களில் சரியான முறையில் அவர்களுக்கேற்ற பிரியமான விளையாட்டுகளையும், சுகாதார விதிகளையும் ஒழுங்காய்க் கற்பித்தால் அவர்களது தேகக் கட்டானது நாளுக்கு நாள் பெலமடைந்து, முகக்குளிர்ச்சி யுள்ளவர்களாய்க் காணப்படுவார்கள்.

சிறுவர்களுக்கு இயற்கையிலே விளையாட்டுகளில் அதிகப் பிரீதி உண்டு. பிள்ளைகளின் பள்ளிக்கூட ஜீவியத்தில் அவர்களிடம் இயற்கையாயுள்ள ஓடுகிற, ஆடுகிற, பாடுகிற, குதிக்கிற திறமைகளை விளையாட்டுகளின் மூலமாய் விருததி செய்வதே தேகக் கல்வியின் முக்கிய நோக்கம். இந்நோக்கம் நிறைவேறும்போது பிள்ளைகளிடம், நல்ல சுகம், மனோற்சாகம், புத்திக்கூர்மை, நல்ல வழக்க பழக்கங்கள் விருத்தியடையும்.

'இச்சிறு புஸ்தகத்தில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் குறிப்புகளை நன்ருய் வாசித்து அதின்படி தேகக் கல்வி நடத்தப்படுமானல் பிள்ளைகளுக்கு அதிகப் பிரயோஜனமாயிருக்கும.

இப்புஸ்தகத்தை வெளியிடும்படி செய்த எனது நண்பர் யாவருக்கும் என் நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்ளுகிறேன்.

பசுமலை, 25—2—1940.

யஸ். ஜி. பொன்னையா,
உடற்பயிற்சி ஆசிரியர்,
பசுமலை போதனமுறைக் கலாசாலை.

---

# பொருளடக்கம்


| | | பக்கம். |
|---|---|---|
| 1. | முகவுரை | i—ii |
| 2. | குறிப்புகள் ... ... ... | 1 |
| 3. | மாதிரிப் பாடங்கள் : | |
| | 1-ம் பாடம் ... ... ... | 2 |
| | 2-ம் பாடம் ... ... ... | 3 |
| | 3-ம் பாடம் ... ... ... | 5 |
| 4. | அபிநய விளையாட்டுகள் ... | 6 |
| 5. | அபிநயப் பாட்டுகள் ... ... | 8 |
| 6. | கும்மிப் பாட்டுகள் ... ... | 11 |
| 7. | கும்பல் விளையாட்டுகள் ... ... | 15 |
| 8. | போட்டி விளையாட்டுகள் ... ... | 27 |
| 9. | போட்டி மேஜர் விளையாட்டுகள் : | |
| | Tenikoit—வளைய விளையாட்டு ... | 36 |
| | Volley Ball—கைப் பந்து ... | 37 |
| | Foot Ball—பாதப் பந்து... ... | 37 |
| | உஸ்கி (பாரத விளையாட்டு) ... ... | 38 |
| | சடுகுடு ( ,, ,, ) ... ... | 39 |
| 10. | சுகாதாரக் குறிப்புகள் : | |
| | 1. தனித்தாளின் சுக விதிகள் ... | 41 |
| | 2. தினசரி அனுசரிக்கவேண்டிய சுக விதிகள் ... ... | 43 |
| | 3. பள்ளிக்கூடச் சுகாதார விதிகள் ... | 44 |
| | 4. கிராமச் சுகாதாரக் குறிப்புகள் ... | 45 |
| 11. | சுகாதாரப் பாட்டுகள் ... ... | 46 |
| 12. | சிறுவர்கள் ஆனந்தக் குதூகலப் பாட்டு ... | 48 |

# ஆசிரியர் கவனிக்கவேண்டிய முக்கிய குறிப்புகள்

1. ஒவ்வொரு விளையாட்டின் சட்டங்களும் பிள்ளைகள் இலேசாய் அறிந்துகொள்ளக்கூடியதும், அவைகளின்படி சரியாய் நடக்கக்கூடியதுமாய் இருக்கவேண்டும்.

2. விளையாட்டு விதிகளின்படி பிள்ளைகள் ஒழுங்காய் நடக்காவிட்டால் அவர்கள் சரியாய் நடக்கக்கூடியபடி விதிகளைத் திருத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

3. விளையாட்டின் விதிகளைச் சரிவரக் கைக்கொள்ளப் பார்ப்பது மிக்க அவசியம். ஏமாற்றம் உதவாது.

4. பிள்ளைகளின் உற்சாகம் தணிந்துபோகத்தக்கதாய் ஒரே விளையாட்டை அதிகநேரம் விளையாடும்படி விடக்கூடாது.

5. விளையாட்டுகளுக்கு வேண்டிய உபகரணங்களை முன்னதாகவே சேகரித்துக்கொள்ளவேண்டும்.

6. அதிக உற்சாகத்தையும் சந்தோஷத்தையும் உண்டாக்கும்படி உபாத்தியாயர் பிள்ளைகளோடு சேர்ந்து சில சமயங்களில் விளையாடவேண்டும்.

7. உபாத்தியாயர் முன்னதாகவே மற்ற பாடங்களை ஆயத்தம் செய்வதுபோலவே தேகாப்பியாசத்துக்கும் பாடக் குறிப்பு தயார்செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

ஆரம்பப் பாடசாலைப் பிள்ளைகளை மூன்று பிரிவுகளாகப் பிரித்துக்கொள்ளலாம். வயதுப்பிரகாரம் பிரிக்கவேண்டும்.

1. முதல் பிரிவு: 5 முதல் 7 வயதுவரை.
2. இரண்டாவது பிரிவு: 8 முதல் 10 வயதுவரை.
3. மூன்றாவது பிரிவு: 11 முதல் 14 வயதுவரை

# மாதிரிப் பாடங்கள்

மூன்று பிரிவுகளுக்கும் பாடக்குறிப்பு தயார்செய்யும் மாதிரி பின்னல் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது அதைப்பார்த்து அதே பிரகாரம் பாடம் ஆயத்தம்செய்து தேகக் கல்வியை ஆரம்பித்தால் மிக்க பிரயோஜனமாயிருக்கும்.

## 1. முதல்பிரிவுக்கு தேகாப்பியாசம் நடத்தும் மாதிரி, 5—7.

1. முகவுரை அப்பியாசங்கள். 5 நிமிஷம்.

பிள்ளைகளை வட்டத்தில் நிறுத்தி பறவைபோல் பறந்து கொண்டு சத்தமிடுதல், சிப்பாய்போல் நடக்குதல், குதிரைபோல் நடக்குதல், பலவித ஓட்டங்கள்.

2. அபிநய விளையாட்டுகள். 5 நிமிஷம்.

கிணற்றில் தண்ணீர் இறைத்தல், விறகு வெட்டுதல், காகமும் நரியும் என்ற கதையைச் சொல்லுமுன் காகத்தின் சத்தம், வழக்கபழக்கங்கள், நரியின் ஊளைச் சத்தம் முதலியன கற்பித்து பிறகு நடிக்கச்செய்ய வேண்டும்.

3. பாட்டுடன் விளையாட்டு. 5 நிமிஷம்.

வலக்கை உள்ளே நீட்டுவேன், வெளியே நீட்டுவேன்.

விரைவாய் என் கையை ஆட்டியே, ஒரு சுற்று சுற்று வேன்.

என்ற பாட்டை அபிநயத்தோடு படிக்கவேண்டும்.

4. விளையாட்டுகள். 10 நிமிஷம்.

1. இங்கே வா.
2. எலியும் பூனையும்.

5. முடிவுரை. 2 நிமிஷம்.

விளம்பரம்—நாளைக்கு எல்லாரும் கோலாட்டக் குச்சி கொண்டுவரவேண்டும்.

சத்தம்—
தேகப்பயிற்சி முன்னேற்றம். தேச முன்னேற்றம்.

தேகப்பயிற்சிக்கு—ஜே! ஜே! ஜே!

## 2. இரண்டாம் பிரிவின் மாதிரிப் பாடக்குறிப்பு, 8—10

1. முகவுரை அப்பியாசங்கள். 3 நிமிஷம்.

ஓடுதல், ஆடுதல், குதித்தல், குனிதல் முதலிய பல அப்பியாசங்களடங்கிய தலைவனைப் பார்த்து நட! என்ற விளையாட்டை விளையாடவும்.

2. அபிநய விளையாட்டு. 5 நிமிஷங்கள்.

குதிரையோட்டம், முயல் தாவுதல்.

எருதுகள்—மாடுகளில் பலவிதங்கள். நல்ல மாடுகள் அகப்படுமிடங்கள். அவைகளின் நடை, சத்தம் முதலியன.

நரிகள். நடை, சத்தம்.

சிங்கம். நடை, பார்வை, சத்தம்.

கதையைச் சொல்லி, ஆட்களை நியமித்து நடிக்கச் செய்தல்.

3. பாட்டு விளையாட்டு. 5 நிமிஷம்.

கும்மி.

அண்ணர்களே! நாம் வயல்தனிலே

அரிகள்சேர்த்து நாம் கட்டிவைத்தோம்.

4. டிரில் அப்பியாசம்.

(Fall In! Attention! Right Dress! Eyes Front! Right Turn! Left Turn! Right About Turn! From the right in Fours-Number! (1, 2, 3, 4,). No. ones stay where you are, No. twos two steps, No. threes four steps, No. fours six steps. Open Order—Forward March! Right Dress! Attention! Half Right Turn! Stand-at-Ease! Arms Forward. (1. கைகளை முன்னால் உயர்த்து. 2. பக்கத்தில் சேர்த்துக்கொள்.)

Class—Attention! Class—begin!
(1—8, 8—1).

பல பக்கங்களும் திரும்புதல், நம்பர் சொல்லி பல வரிசைகள் பிரித்தல், கை, கால், உடம்பின் அப்பியாசங்கள். மறுபடியும் ஒன்று சேர்த்து ஒரு வளைந்த ஓட்டம் ஓடியபின் மூச்சப்பியாசம் கொடுக்க வேண்டும்.

(Class—About Turn!

Close Order—Forward March!)

5. விளையாட்டு. 10 நிமிஷம்.

1. தொட்டு விளையாடு. 2 மாதிரி.

2. ஆயிரங்கால் பூச்சி ஓட்டம்.

6. முடிவுரை. 2 நிமிஷம்.

விளம்பரம்—நாளைக்கு இந்த விளையாட்டில் போட்டி.

சத்தம்—1. தேகாப்பியாசம் தேக சௌக்கியம்.

2. தேக சௌக்கியம், மன சௌக்கியம்.

3. தேகாப்பியாசத்துக்கு—ஜே! ஜே! ஜே!

## 3. மூன்றும் பிரிவின் மாதிரிப் பாடக்குறிப்பு.

1. முகவுரை அப்பியாசங்கள்.

ஓடுதல், ஆடுதல், குதித்தல், நொண்டியடித்தல், பக்க வாட்டத்தில் ஓடுதல், குட்டிக்கர்ணம் அடித்தல் முதலியன.

2. அபிநய விளையாட்டு.

முயல் தாவுதல், ஆகாய விமானம், மேளதாளம், குதிரை யோட்டம்.

3. பாட்டு விளையாட்டு.

படவு ஓட்டுதல், செய்கையோடு.

மண்ணை நம்பி ஏலேலம் மரமிருக்க ஐலேசா மரமிருக்க ஐலசா.—என்ற பாட்டு.

4. கவாத்து.

கை கால்களின் அப்பியாசங்கள் கலந்தது, தண்டால் அப்பியாசங்கள்.

5. விளையாட்டு.

1. வரிசையில் இரண்டுபேர்.
2. ரத ஓட்டம்.
3. தூக்கு தூக்கி ஓட்டம்.

6. முடிவுரை.

விளம்பரம்.—நாளைக்கு 3 மணிக்கு போட்டிப்பந்தயம் நடைபெறும்.

சத்தம்.

தேகப் பயிற்சியே தேக சுகமாம்
தேக சுகமே தேக பலமாம்
தேக பலமே தேச சேவையாம்
தேகப் பயிற்சிக்கு ஜே! ஜே! ஜே!

முக்கிய குறிப்பு.—மீதமான நேரங்களில் பிள்ளைகள் நீளம் தாண்டுதல், உயரம் தாண்டுதல், ஓடுதல், மற்றும் பாதப்பந்து, கைப்பந்து, டெனிகாய்ட் விளையாட்டுகளை விளையாடும்படி ஏற்பாடு செய்யவேண்டும்.

---

## 3. அபிநய விளையாட்டுகள்

குறிப்பு—கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் விளையாட்டு களை வட்டமாகவாவது, சதுரமாகவாவது பிள்ளைகளை நிறுத்தி ஆரம்பிக்கலாம். கூச்சப்படக்கூடாது. பாவனையாகவே ஒவ்வொன்றையும் செய்யச் சொல்லவேண்டும். பிள்ளைகளுக்குச் சரியாய்ச் செய்யத் தெரியாவிட்டால் உபாத்தியாயர் செய்து காட்ட வேண்டும். தமிழ் பாடங்களில் வரும் கதைகளையும் நடிக்கலாம்.

1. வீடு பெருக்குதல்
2. ஒட்டறை யடித்தல்
3. மசால் அறைத்தல்
4. தண்ணீர் இறைத்தல்
5 விறகு வெட்டுதல்

6. துணி துவைத்தல்
7. மண் வெட்டுதல்
8. மரம் ஏறுதல்
9. ஆட்டுமந்தை
10. மாடு கத்துதல்
11. சிப்பாய் நடை
12. குதிரை நடை
13. சிவிங்கி நடை
14. காக நடை
15. குதிரை ஓட்டம்
16. முயல் தாவுதல்
17. நாய் குரைத்தல்
18. நாய்ச் சண்டை
19. சல்லிகட்டு
20. வான வேடிக்கை
21. பாட்டுக் கச்சேரி
22. மேளதாளம்
23. மோட்டார் சக்கரத்துக்கு காற்றடிப்பது
24. ஆகாய விமானம்
25. படவு ஓட்டுதல்
26. ரயில்வண்டி
27. வீரத்து நடை
28. பறவை பறப்பது
29. வெள்ளத்தில் நடப்பது
30. மிருகக் காட்சிசாலை

31. பட்சி காட்சிசாலை
32. கோழிக்குஞ்சுகள் தண்ணீர் குடிப்பது
33. காகமும் நரியும்
34. சிங்கமும் எருதுகளும் நரியும்
35. நரியும் திராட்சக்குலையும்

---

# அபிநயப் பாட்டுகள்

## இங்கிலீஷ் மெட்டு.

1. ஆடிப்பாடுவோம் கூடி ஆடுவோம்
வா, வா, தோழர்களே
ஆடலாம் இந்த இடந்தனிலே
அழகாய் வட்டத்தைச் சுற்றியே.

2. கொத்து முந்தரி முல்லை மல்லிகை
சேர், சேர், ரோஜாப்பூ.
இத்தனை மலர்களை எப்போ கண்டோம்
வா, வா, தோழர்களே.

குறிப்பு.—பிள்ளைகள் வட்டமாய் நிற்கவேண்டும்.

1-வது வரி படிக்கும்பொழுது பூக்களைச் சுற்றுவதுபோல் ஒரு கையால் மற்ற கையைச் சுற்றவேண்டும்.

2-வது வரிக்கு கைகளை 4 தடவை பின்னால் வீசவேண்டும்.

3, 4-வது வரிகளுக்கு, இடதுகையை இடுப்பில் வைத்து வலதுகையை வெளியில் வீசி, ஆடிக்கொண்டுபோகவேண்டும்.

## 2

1. வலக்கை உள்ளே நீட்டுவேன், வெளியே நீட்டுவேன்.
விரைவாய் என் கையை ஆட்டியே ஒரு சுற்றுச் சுற்றுவேன்.

2. இடக்கை உள்ளே நீட்டுவேன், வெளியே நீட்டுவேன்.
விரைவாய் என் கையை ஆட்டியே ஒரு சுற்றுச் சுற்றுவேன்.

3. வலக்கால் உள்ளே நீட்டுவேன்............

4. இடக்கால் ,, ,,

5. தலையை ,, ,,

6. தலையை ,, வளைப்பேன்.

பாட்டிற்குத்தகுந்தபடி அப்பியாசம் செய்யவேண்டும்.

## 3

இங்கிலீஷ் மெட்டு.

1. எங்களைச் சுற்றி ஓடு
எங்களைச் சுற்றி ஓடு
எங்களைச் சுற்றி ஓடு
சுற்றி ஓடிவா.

2. உள்ளே வெளியே ஓடு
உள்ளே வெளியே ஓடு
உள்ளே வெளியே ஓடு
சுற்றி ஓடிவா.

3. தோழனை அழைத்துக் கூப்பிடு
தோழனை அழைத்துக் கூப்பிடு
தோழனை அழைத்துக் கூப்பிடு
கூட்டிக்கொண்டுவா.

4. இரண்டுபேரும் சுற்றி
இரண்டுபேரும் சுற்றி
இரண்டுபேரும் சுற்றி
சந்தோஷமாய் ஓடிவா.

குறிப்பு.—ஒரு பிள்ளை வட்டத்தில் நிற்கும் பிள்ளைகளைச் சுற்றி ஓடி, 2-வது கவிக்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் ஒவ்வொரு பிள்ளையையும் சுற்றி ஓடவேண்டும். 3-வது கவிக்கு ஓடுகிற பிள்ளை இன்னொரு பிள்ளையைக் கூப்பிட்டு, அதைப் பின்னால் ஓடிவரும்படி சொல்லவேண்டும். பாட்டைத் திருப்பிப் படிக்கப் படிக்க எல்லாரும் ஆடிக்கொண்டே ஓடவேண்டும்.

## 4

1. போகுதுபார் ரெயில் போகுதுபார்—நல்ல
புகைவண்டி வேகத்துடன் போகுதுபார்.

2. போகுதுபார் ரெயில் போகுதுபார்—அது
குப், குப்பென்று ரெயில் போகுதுபார்.

3. பட்டணமெல்லாம் சுற்றிவரும் ரெயில் இதுதான்,
டக், டக் எனப்போகும் ரெயில் இதுதான்.

## 5

1. கோட்டைக்குள்ளே டமார்—என்று
குண்டு பீரங்கி—ஒய்யாரி
குண்டு பீரங்கி—ராஜாத்தி
குண்டு பீரங்கி.

2. தங்கத்தாலே ரோட்டுப்போட்டு
தண்ணிக்குப் போறவளே—ஒய்யாரி
தண்ணிக்கு போறவளே—ராஜாத்தி
தண்ணிக்குப் போறவளே.— கோட்டை

# கும்மிப் பாட்டுகள்

## 1

1. செந்தமிழ் நாடெனும் போதினிலே—இன்பத்
தேன்வந்து பாயுது காதினிலே—எங்கள்
தந்தையார் நாடெனும் பேச்சினிலே,—ஒரு
சக்தி பிறக்குது மூச்சினிலே.

2. காவேரி தென் பெண்ணை பாலாறு—தமிழ்
கண்டதோர் வைகை பொருனை நதி—யென
மேவிய ஆறு பல ஓடத்—திரு
மேனிசெழித்த தமிழ் நாடு.— செந்

## 2

1. அண்ணர்களே நாம் வயல்தனிலே
அரிகள்சேர்த்து நாம் கட்டிவைத்தோம்.

2. கும்பல் கும்பலாக தானுமே கூடி நல்
கோதுமைத் தாளுமே தானறுத்து.— அண்

3. பண்ணை பண்ணையாகக் கட்டிவைத்தோம்—நல்
பன்னிரண்டு கட்டுக் கட்டிவைத்தோம்.— அண்

4. என் கட்டுமேலே நிமிர்ந்து நிற்க
உங்கள் கட்டுகள் தன் தலைவணங்க.— அண்

5. சூரிய சந்திர பதினொரு நட்சத்திரம்
என்னை வணங்கவும் கண்டேனையா.— அண்

## 3

சகிகாள் நாம்கூடி சந்தோஷ கும்மிபாடி
சுற்றி நின்று வட்டமிட்டுச் சொல்லுவோமே வந்தனம்.

1. குனிந்து கும்மியைக் கொட்டுவோமே கோலமே
அணிந்து ஆடிப்பாடி கண்மணியே ஜல், ஜல், ஜல்,
அமெரிக்கன் போர்டு வாழ்க அன்பின் சங்கமே வாழ்க.
அன்னையாா ஆவரை என்றும் என்றும் வாழ்கவே
—சகிகாள்.

## 4

### பல்லவி

வாருங்கள், வாருங்கள் தோழிகளே
வளைந்து கும்மி யடித்திடுவோம்.

### அனுபல்லவி

சேருங்கள், சேருங்கள் தோழிகளே—நம்
செல்வ நாட்டைப் பாடிடுவோம்— வா.

### சரணங்கள்

1. கங்கை, சிந்து நதிகளும்
காவேரி கிருஷ்ணை இவைகளும்
எங்குமில்லாத செல்வத்தை—எங்கட்
கீந்தனவென்று பாடுங்கடி— வா.

2. அழகு அழகு நாடுயிது—அன்று
ஆரியர் வந்திறங்கியது
செழிப்பு மிகுந்த நாடுயென்று—பிற
தேசத்தாராசை கொண்டதிது— வா.

## 5

1. பட்டணத்து வீதியெல்லாம் பார்த்துவந்தேன் பாமா
பாலகிருஷ்ணன் அங்கேயெங்கும் காணவில்லை பாமா.

2. சித்திரைத் தெருவுதோறும் சுற்றிவந்தேன் பாமா
ஸ்ரீதரனர் அங்கேயெங்கும் காணவில்லை பாமா.

3. மூலத்தெருவுதோறும் தேடிவந்தேன் பாமா
முத்துக்கிருஷ்ணர் அங்கேயெங்கும் காணவில்லை பாமா.

4. தச்சத் தெருவுதோறும் தேடிவந்தேன் பாமா
தசாதனர் அங்கேயெங்கும் காணவில்லை பாமா.

## 6

### பல்லவி

கும்பிடுகிறேன் நான் கும்பிடுகிறேன்—எங்கள்
குருவடிபணிந்து நான் கும்பிடுகிறேன்.

### சரணம்

அம்புவிபடைத்தவனைக் கும்பிடுகிறேன்—எனை
ஆண்டவனை, மீண்டவனைக் கும்பிடுகிறேன்;
நம்புமடியார்க்கருளைக் கும்பிடுகிறேன்,—பவ
நாசனைக் கிருபாசனைக் கும்பிடுகிறேன்;
தம்பமெனக் கானவனைக் கும்பிடுகிறேன்;—நித்திய
சருவ தயாபரனைக் கும்பிடுகிறேன்;
உம்பர்தொழும்வஸ்துவையே கும்பிடுகிறேன்,—தொனித்
தோசன்ன வோசன்னவென்று கும்பிடுகிறேன்.— கும்

## 7

### இங்கிலீஷ் மெட்டு

1. தோழர்கள் நீங்கள் துரிதமாய் வாரீர் (2 தரம்)
துரிதமாய் வாரீர் சொகுசுடன் பாரீர் (2 தரம்)
தோழர்கள் நீங்கள் துரிதமாய் வாரீர்.

2. அனைவரும் கூடி அருமையாய் பாடி
ஆனந்தமாக அசைந்து ஆடி.— தோழர்

3. நாடியே போவோம் சேயர்கள் நாமும்
கூடியே வருவோம் குமிதனை அடிப்போம்.—தோழர்

குறிப்பு.—தாளம் ஒன்றுக்கு கைகளை இடுப்பில்வைத்து, வலதுகாலைத் தூக்கி பின்னால் பெருவிரலை ஊன்றி நிற்கவும்.

2-க்கு இடதுகாலால் இருந்தவிடத்திலே குதித்து வலது காலை முன்னால் உயர்த்திநிற்கவும்.

3-க்கு வலதுகாலை முன்னால் ஊன்றி நிற்கவும்.

4-க்கு இடதுகாலால் முன்னால் ஒரு எட்டுவைக்கவும்.

2-வது சரணம் படிக்கும்பொழுது, 3-வது தாளத்தில் வலதுகாலை ஊன்றும்பொழுதே கைகளை முன்னால் கும்பிடு நிலையில் வைக்கவும். 4-வதுக்கு கைகளை இடுப்பில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

3-வது சரணத்தில் கைகளை முன்னால் கொட்டவேண்டும்.

## படவுப் பாட்டு

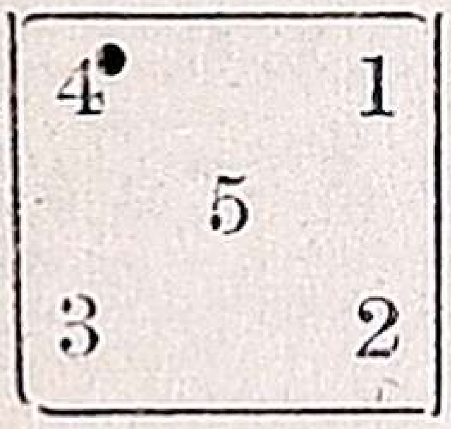
மண்ணை நம்பி ஏலேலம் மாமிருக்க ஐலேசா
மாமிருக்க ஐலசா

மரத்தை நம்பி ஏலேலம் கிளையிருக்க
கிளையை நம்பி ஏலேலம் கொப்பிருக்க
கொப்பை நம்பி ஏலேலம் இலையிருக்க
இலையை நம்பி ஏலேலம் பூவிருக்க
பூவை நம்பி ஏலேலம் பிஞ்சிருக்க
பிஞ்சை நம்பி ஏலேலம் காயிருக்க
காயை நம்பி ஏலேலம் பழமிருக்க
பழத்தை நம்பி ஏலேலம் நாமிருக்க
நம்மை நம்பி ஏலேலம் நாடிருக்க.

# கும்பல் விளையாட்டுகள்

## 1. மூலைத்தட்டு

ஒரு சதுரத்தின் நான்கு மூலைகளிலும் நான்கு பிள்ளைகளும், ஒரு பிள்ளை மத்தியிலும் நிற்கவேண்டும். மூலைகளில் நிற்பவர்கள் அடிக்கடி இடம் மாறிக்கொண்டேயிருக்க வேண்டும். அச்சமயம் நடுவில் நிற்பவன் ஏதாவது ஒரு மூலையில் முந்திப்போய் நிற்கப் பிரயாசப்படுவான். அப்படி நின்றுவிட்டால் யாருக்கு மூலையில் நிற்க இடமில்லையோ அவன் மத்தியில் நின்று இடத்திற்காக அங்குமிங்கும் அலைந்து தேடவேண்டும்.




## 2. ஒளிந்து விளையாடு அல்லது கண்ணாரம் பூச்சி

உபாத்தியாயர் ஒரு பிள்ளையைக் கண்களை மூடி, கண்ணாரம் பூச்சாரே! என்று சொல்லவும். அந்தப் பிள்ளை—ஓய்! என்றும்; உபா: காதலடைச்சாரே! என்றவுடன் பிள்ளை—ஓய்! என்றும்; உபா:—எத்தனை முட்டையிட்டாய்? என்றவுடன் பிள்ளை:—மூன்று முட்டைகள் என்றும்; உபா:—மூன்று முட்டைகளையும் தின்றுவிட்டு மஞ்சக்கார முட்டையாய் பிடித்துக்கொண்டுவா என்று சொன்னதும் கண்களை மூடியிருந்த கையை எடுத்துவிடவேண்டும். இவ்வளவு சம்பாஷணை நடக்கிறதற்குள் மற்ற பிள்ளைகள் ஓடி ஒளிந்துகொள்ளவேண்டும். கண்களைத் திறந்தவுடன் மற்றவர்களைத் தேடிப் பிடிக்க ஓடுவான். மற்றவர்கள் இவனுக்கு அகப்படாமல் உபாத்தியாயரைத் தொட ஓடிவரவேண்டும். அப்படித் தொடாமல் இவன் கையில் அகப்பட்டவன் கண்களை மூடி மறுபடியும் ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

## 3. நிலாப்பூச்சி

உபாத்தியாயர் ஒரு பிள்ளையைத் தெரிந்தெடுத்து அவனை வெயில் வேண்டுமா? நிழல் வேண்டுமா? என்று கேட்க, பிள்ளை வெயில் வேண்டும் என்று சொன்னால், மற்ற பிள்ளைகளெல்லாம்

உடனே நிழலைத்தேடி ஓடவேண்டும். அவர்கள் அடிக்கடி, உன் வெயிலைத்தான் பார்த்துக்கொள்! உன் வெயிலைத்தான் பார்த்துக்கொள் என்று சொல்லிக்கொண்டே வெயிலுக்கு வரவேண்டும். அப்படி வரும்பொழுது யாரையாவது அவன் தொட்டுவிட்டால், தொடப்பட்டவனை அதே கேள்வி கேட்டு மறுபடியும் விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

## 4. கூடையில் பந்து போடு.

பிள்ளைகள் வட்டமாய் நிற்கவும். நடுவில் ஒரு கூடையை வைத்து ஒவ்வொரு பிள்ளையும் தன் கையில் கொடுக்கப்பட்ட பந்துகளை அக்கூடையில் போடப் பிரயாசப்படவேண்டும். எவன் அதிகமான பந்துகளை அதில் போடுகிறானோ அவனே ஜெயித்தவன். கைகளைத் தட்டுவதினால் ஜெயித்தவனை உற்சாகப்படுத்தவேண்டும்.

## 5. வளையம் போடு.

ஒரு பலகையில் நான்கு அல்லது ஐந்து குச்சிகள் ஊன்றப்பட்டிருக்கவேண்டும். அதை நடுவில் வைத்துப் பிள்ளைகள் வட்டமாய் நின்று அல்லது உட்கார்ந்து தங்கள் கையில் கொடுக்கப்படும் வளையங்களை ஒவ்வொன்றாய் அக்குச்சிகளில் ஏதாவதொன்றின்மேல் விழும்படி போடவேண்டும். அதிக வளையங்களைக் குச்சிகளின்மேல் போடுபவனே ஜெயித்தவன். அவனை உற்சாகப்படுத்தப் பிள்ளைகளெல்லாம் கைதட்டவேண்டும்.

## 6. போனவன் யார்?

பிள்ளைகள் வட்டத்தில் நின்று ஒரு பையன் கண்களை மூடிக்கொள்ளுகிறான். அச்சமயம் ஒருவன் வட்டத்தைவிட்டு வெளியிற்போய் ஒளிந்துகொள்ளுகிறான். கண்களை மூடினவன் திறந்து வெளியே போனவன் யாா என்று பேர் சொல்லப் பிரயாசப்படுகிறான். அவனால் பேர் சொல்ல முடியாவிட்டால்

அவன் மறுபடியும் கண்களைமூடி வெளியே போனவனை இடத்திற்கு வரும்படி செய்து யார் இப்பொழுது வந்தது என்று பார்த்துச் சொல்லும்படி செய்யவும். அவன் பேர் சொல்லிவிட்டால் எல்லாரும் கைகளைத் தட்டிச் சந்தோஷத்தைக் காட்டவேண்டும். வெளியே போய் வந்தவன் கண்களை மூடி வேறே யாரையாவது போகச்சொல்லி, அப்படி வெளியே போனவனுடைய பேர் சொல்ல அவன் பிரயாசப்படவேண்டும். அப்படியே எல்லாருக்கும் அச்சிலாக்கியம் கிடைக்கும்வரை விளையாடவேண்டும்.

## 7. கல் பறி அல்லது கல் எறி

ஒரு சிறு வட்டம். வட்டத்தில் ஒரு முழுச் செங்கல்மேல் ஒரு சிறு செங்கலை அல்லது கல்லை வைக்கவேண்டும். எத்தனை பேரும் விளையாடலாம்.

ஒருவன் செங்கலுக்குக் காவல்காரன், வேறொருவன் அச் சிறு செங்கலையெடுத்து கூடிய வளவு தூரத்தில் எறிகிறான்.

காவல்காரன் அதை ஓடி எடுத்துவந்து செங்கலின்மேல் வைக்கிறதற்குள் மற்றவர்களெல்லாரும் சுவர்களுக்குப் பின்னாலேயாவது, மரங்களுக்குப் பின்னாலேயாவது, மரங்களின் மேலேயாவது ஏறி மறைந்துகொள்ளவேண்டும்.

காவல்காரன் செங்கலை வைத்துவிட்டுப் பிள்ளைகளைத் தேடிச் செல்கிறான். அவன் யாரையாவது பார்த்தவுடன் அவன் பேரைச் சொல்லிச் சத்தமிட்டுக்கொண்டே ஓடி வந்து செங்கலைத் தொட்டுவிட்டால், பேர் சொல்லப்பட்டவன் கைதியாகிறான். அவன் ஒரு பக்கத்தில் உட்கார்ந்துகொள்ளவேண்டும்.

காவல்காரன் பிள்ளைகளைத் தேடிச்செல்லும்பொழுது, வேறே யாராவது அவனுக்குத் தெரியாமல் வந்து கல்லை எடுத்து எறியும்பொழுது 'அதோ கல் கல்!' என்ற சத்தத்துடன் எறியவேண்டும். அப்படி எறியும்பொழுது அகப்பட்டிருந்த கைதிகள் தப்பித்துக்கொள்ளுகிறார்கள்.

ஒருவன் எல்லாரையும் கைதியாக்கும்வரை காவல்காரனுக இருக்கவேண்டும். எல்லாரும் கைதிகளான பின்பு வேறு யாரையாவது காவல்காரனுக நியமித்து மறுபடியும் விளையாட்டைத் துவக்கவேண்டும்.

## 8. கோம்பு தள்ளி

ஒரு சிறு வட்டம். மூன்றடி நீளமும் ஒரு அங்குலத்திற்கு அதிகப்படாத கனமுள்ளதுமான கொம்பு ஒன்றை பிள்ளைகள் ஆளுக்கொன்று வைத்திருக்கவேண்டும்.

எல்லாரும் வட்டத்திற்குப் பதினைந்து கெஜ தூரத்திற்கப்பால் நின்று ஒவ்வொருவராய் வட்டத்தை நோக்கி தங்கள் கொம்பைப் போடவேண்டும். எவன் கொம்பு வட்டத்திற்குத் தூரத்தில் விழுந்ததோ அவன தன் கொம்பின் இரு முனைகளையும் பிடித்துத் தலைக்குமேலுயர்த்தி வட்டத்தில் நிற்கவேண்டும்.

எவன் கொம்பு வட்டத்திற்குள் விழுந்ததோ அவன் முந்தினவனின் பின்னுல் நின்று, தன் கொம்பை அவன் கொம்பின் கீழ் கோர்த்துப் பலமாய் அடித்துத் தள்ளவேண்டும். மற்றவர்களும் சேர்ந்து அதைத் தள்ளிக்கொண்டுபோக ஆரம்பிப்பார்கள்.

கொம்பைத் தள்ள ஆரம்பித்தவுடன் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் கொம்பை ஒரு கல்லின் மேலாவது அல்லது மரத்தின் மேலாவது ‘பங்கு’ என்று சத்தமிட்டு வைத்திருக்கவேண்டும். கொம்பை ஒரே திசையை நோக்கியே தள்ளவேண்டும். தள்ளப்படும் கொம்பின் சொந்தக்காரன் தள்ளப்படும் திசையை நோக்கிக் கொம்பை முன்னுல் கிடக்க நிற்கவேண்டும். சில சமயத்தில் ‘பங்கு’ என்று சொல்லிக் கல்லின்மேல் ஊன்றியிருக்கும் ஒரு கொம்பின்மேலும் வைத்து நிற்கலாம்.

அப்படி யாராவது மரத்திலாவது, கல்லின் மேலாவது ஊன்றுமுன் தொடப்பட்டால் எல்லாரும் விளையாட்டு ஆரம்பித்தவிடத்திற்குப் போகவேண்டும். தொட்டவன் நொண்டியடித்துக்கொண்டும், தொடப்பட்டவன் நடந்தும் வட்டத்திற்குப் போகவேண்டும்.

தொடப்பட்டவன் தன் கொம்பை இரு முனைகளையும் பிடித்து உயர்த்தி நிற்க, தொட்டவன் அந்தக் கொம்பை முன் போல் தள்ள மறுபடியும் விளையாட்டு ஆரம்பிக்கிறது.

## 9. வட்டத் திரி (1)

பிள்ளைகள் ஒரு வட்டமாக உட்காரவேண்டும். பின் பக்கம் திரும்பாமல் கைகளைப் பின்னால் வைக்கவேண்டும். ஒரு துணித்திரி அல்லது முடியப்பட்ட ஒரு சிறிய கைத்துணியுடன் வட்டத்திற்கு வெளியே ஒருவன் ஓடவேண்டும். இச் சாட்டையை மறைவாக வைத்தே ஓடவேண்டும். ஓடும் பொழுதே ஒரு பையனுடைய கைகளுக்குப் பக்கத்தில் இந்தச் சாட்டையைப் போடுகிறான். கைகளினால் அச்சாட்டையைத் தடவிப்பார்த்து, எடுத்து, முந்தினவனைத் துரத்திக்கொண்டு போய் அவன் காலியானவிடத்தைச் சேரும்வரை அச்சாட்டை யால் அடிக்கப்பார்ப்பான். சாட்டை போடப்பட்டதை ஒரு வன் கவனியாமல் இருப்பானானால், முந்தினவன் திரும்பி வந்து அச்சாட்டையையெடுத்து அவன் வட்டத்தை ஒரு சுற்றுச்சுற்றி தன்னிருப்பிடம் வந்து சேரும்வரை, அதால அடித்துத் துரத்து வான். பிறகு வேறொருவன் பின்னால் போடவேண்டும்.

யாராவது பின்னால் திரும்பிப்பார்த்தால் சாட்டையால் அடிக்கப்படுவான்.

## 10. வட்டத்திரி (2)

எல்லாரும் வட்டத்தில் உட்புறமாகத் திரும்பி உட்கார்ந்து கைகளைப் பின்னால் வைத்திருக்கவேண்டும். ஒருவன் ஒரு துணித் திரியை எடுத்துப் பின்னால் வந்து யாருக்காவது பின்புறத் தில் கைக்கு எட்டும்படி போடுவான். திரிக்கு முன்னால் உள்ள வன் அதை எடுத்துத் தன வலதுபககமுள்ளவனைத் துரத்தி அடிப் பான். அவன் முந்திவிட்டால அடிககக்கூடாது.

## 11. இங்கே வா

ஒரு நீண்ட சதுரத்தின் ஒரு நீண்ட பக்கத்தில் எல்லாப் பையன்களும் நிற்கவேண்டும். ஒருவன் மாத்திரம் எதிர்ப்பக்கத்தில் நின்று "இங்கே வா" என்று கத்துவான். அப்போது எல்லோரும் புறப்பட்டு அடுத்த பக்கத்தில் ஓடுவார்கள். தனியாக நிற்கும் பையன் துரத்திப் பிடிக்கவேண்டும். எத்தனை பேரைத் தொடுகிறானோ அத்தனை பேரும் அவனுடன் சேர்ந்து மற்றவர்களைக் கூப்பிட்டுப் பிடிக்கவேண்டும்.

## 12. பூனையும் எலியும்

எல்லோரும் கைகோர்த்து நிற்க ஒரு பையன் (பூனை) வெளியே நிற்பான். மற்றவன் (எலி) உள்ளே நிற்பான். பூனை கைகோர்த்திருக்கும் வரிசையைப் பிரித்துக்கொண்டு உள்ளே வரப் பிரயாசப்படுவான். அவன் உள்ளே வந்துவிட்டால் எலியை வெளியே விட்டுவிடலாம்.

சிங்கமும் ஆடும் என்றும் பெயர் கொடுக்கலாம்.

## 13. தொட்டு விளையாடு

(a) குறிக்கப்பட்ட எல்லைக்குள் எல்லாரும் ஓடுவார்கள். ஒருவன் மற்றவர்களைத் துரத்துவான். அடிபட்டவன் மற்றவர்களைத் துரத்தித் தொடவேண்டும்.

(b) அப்படித் தொடும்பொழுது ஒருவன் உட்கார்ந்து கொண்டால் தொடக்கூடாது.

(c) துரத்துகிறவனுக்கும் துரத்தப்படுகிறவனுக்கும் இடையில் ஒருவன் ஓடினால், துரத்தப்படுபவனை விட்டுவிட்டு மற்றவர்களைத் தொடரவேண்டும்.

(d) தூரத்துகிறவன் சூரிய வெளிச்சத்தில் ஒருவனு டைய நிழலை மிதித்துவிட்டால் அவன் மற்றவர் களைத் தூரத்தி அவர்களது நிழலை மிதிக்கவேண் டும்.

(e) 'தூரத்துகிறவன்' ஒருவனைத் தேகத்தில் எப்பாகத் தில் தொடுகிறானோ அந்தப் பாகத்தைப் பிடித்துக் கொண்டே ஓடி மற்றவர்களைத் தூரத்தவேண்டும்.

(f) தூரத்துகிறவன் நெருங்கி வரும்பொழுது ஓடுகிறவன் நின்று, ஒரு கையினால் ஒரு காலையும், மற்றொரு கையினால் ஒரு காதையும் பிடித்துக்கொள்ளும் பொழுது அவனைத் தொடக்கூடாது.

(g) ஓடுகிறவன் தன் நெற்றியைத் தரையைத் தொடும்படி செய்தால் அவனை அந்த நிலைமையில் தொடக் கூடாது.

(h) ஓடுகிற சமயம் இரண்டு பேர் கைகளைக் கோர்த்துக் கொள்ளும்பொழுது அவர்களைத் தொடக் கூடாது.

(i) ஓடுகிறவன் இரு கைகளாலும் கால் பெரு விரல் களைத் தொட்டுக்கொண்டிருக்கும்பொழுது தொடக்கூடாது.

இன்னும் அநேக விதங்களாக மாற்றிக் கற்பிக்கலாம்.

## 14. மரத்தில் அணில்கள்

ஒரு சதுரத்தில் 4 பக்கங்களிலும் 4 பேராக நிற்க. அவர் களில் மூன்று பேர் சேர்ந்து கழுத்தைக் கட்டிக்கொள்ள ஒருவன் (அணில்) அக்கூட்டின் உள்ளே நிற்பான். சதுரத்தின் நடுவே

ஒருவன் நின்று கைதட்ட அணில்கள் கூடு மாறவேண்டும். அச்சமயம் நடுவிலிருப்பவன் ஏதாவது ஒரு கூட்டிற்குள் நுழையப் பார்ப்பான். கூடில்லாதவன் நடுவே நின்று முன்போல செய்வான். அணில்கள் மரங்களாக மாறி விளையாடவேண்டும்.

## 15. வட்டத்தில் இரண்டு பேர்

பிள்ளைகள் வட்டத்தில் கொஞ்சம் இடம் விட்டுவிட்டு நிற்கவேண்டும். இரண்டு பேர் வட்டத்தைச் சுற்றி ஓடவேண்டும். அதில் ஒருவன் மற்றவனைத் துரத்தித் தொடவேண்டும். துரத்தப்படுபவன் ஓடி யாருக்கு முன்னாவது நின்றவுடன் அந்த வரிசையில் இரண்டாவதாக நிற்பவன் அதாவது அவனுக்குப் பின்னால் நிற்பவன் ஓடவேண்டும். அவனை இப்போது பட்டவன் துரத்துவான். தொட்டவுடன் அவன் திரும்பி மற்றவனைத் துரத்தவேண்டும். இதேபோல் வட்டத்தில் மூன்று பேர் என்று இரண்டு வரிசையாக வைத்து ஓடச்செய்யலாம்.

## 16. சலாம் ஐயா!

குறிக்கப்பட்ட வட்டத்தில் எல்லோரும் நிற்க, ஒருவன் வட்டத்திற்கு வெளியே பின்னால் யாரையாவது தொட்டுச் ' சலாம் ' ஐயா என்று சொன்னவுடன் இருவரும் எதிர்முகமாக ஓடி யார் முந்தி காலியிடத்திற்கு வருகிறானோ அவன் நின்று கொண்டு பிந்தினவன் இதேமாதிரி செய்யவேண்டும்.

## 17. வட்டப் பந்து

எல்லோரும் வட்டத்தில் நிற்கவேண்டும். ஒருவன் உள்ளே நிற்பான். வட்டத்திலிருப்பவர்கள் ஒரு பந்தை உள்ளே நிற்பவனுக்குக் கிடைக்காமல் ஒருவருக்கொருவர் கொடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். உள்ளே நிற்பவன் பந்தைத் தொட்டுவிட்டால் எவன் கையிலிருந்து அப்பந்து அனுப்பப்பட்டதோ அவன் உள்ளே ' பட்டவன் ' ஆவான்.

## 18. நம்பர் மாற்று

பையன்கள் வட்டமாய் நின்றவுடன் எல்லாருக்கும் நம்பர்கள் கொடுக்கப்படவேண்டும். ஒருவன் நடுவில் நின்று இரண்டு நம்பர்களைக் கூப்பிட்டவுடன் கூப்பிடப்பட்ட நம்பர்கள் இடம் மாற்றவேண்டும். அச்சமயம் நடுவிலிருப்பவன் ஒரு காலியிடத்தில் நிற்கப் பிரயாசப்படுவான்.

## 19. செக்கு

பத்துப் பையன்கள் வட்டமாய் உட்கார்ந்து, கால்களை உள்ளே நேராக நீட்டி முழங்கால்களை கொஞ்சம் வளைக்கவேண்டும். மத்தியில் ஒரு பையன் நிற்க இடமிருக்கவேண்டும். மத்தியில் நிற்பவன் தன் கைகளைக் கட்டிக்கொண்டு உறுதியாய் நின்று உட்கார்ந்திருக்கும் பையன்கள்மேல் சாய்வான். மற்றவர்கள் தங்கள் கைகளால் தள்ளி அவனைச் சுற்றுவார்கள். அவனை எவன் தவற விடுகிறானோ அவன் நடுவில் நிற்கவேண்டும்.

## 20. ஜல்லிக்கட்டு

முரட்டுப் பையனை வட்டத்தில் நிறுத்திவைத்து வெளியில் திமிறிக்கொண்டு போகாவண்ணம் காக்கவேண்டும். அப்படிப் பிடுங்கிக்கொண்டு ஓடினால் எல்லோரும் துரத்திப் பிடிக்கவேண்டும். எவன் பிடிக்கிறானோ அவன் ஜல்லிக்கட்டுக் காளையாவான்.

## 21. நொண்டி

ஒருவன் தனியாக நொண்டியடித்து குறிக்கப்பட்ட வட்டத்திற்குள்ளிருக்கும் மற்றவர்களைப் பிடிக்கவேண்டும். பிடிபட்டவன் நொண்டியடித்து மற்றவர்களைப் பிடிக்கவேண்டும்.

## 22. இராமா! சீத்தா!

எல்லாரும் வட்டத்தில் சந்தடி செய்யாமல் நிற்கவேண்டும். ஒருவனைக் கண்ணைக் கட்டவேண்டும். அவன் இராமன்,

மற்றொருவனை சீத்தாவாகத் தெரிந்து இராமன் சீத்தாவை வட்டத்திற்குள் கூப்பிட்டு அவன் கொடுக்கும் சத்தத்திலிருந்து அவனைத் தொடவேண்டும். அவன் சீத்தா! வென்றால் மற்றவன் இராமா! என்று உடனே பதில் சொல்லிக்கொண்டே ஓடவேண்டும். வேறே இரண்டுபேரை மாற்றவேண்டும்.

## 23. கடைசி ஜோடி வா

பையன்கள் ஜோடியாக ஒருவர்பின் ஒருவராக நிற்பார்கள். ஒருவன் அந்த வரிசைக்குமுன் பின்புறமாகத் திரும்பி நின்றுகொண்டு கடைசி ஜோடி வா! என்றவுடன் அவனுக்குத் தெரியாமல் ஆளுக்கொரு பக்கம் மெதுவாக வந்து கூப்பிட்டவன் முன் ஓடிச் சேர்ந்துகொள்ளவேண்டும்.

கூப்பிட்டவன் அதற்குமுன் அவர்களைத் தொட்டுவிட்டால் எவன் முதலில் தொடப்படுகிறானோ அவன் கூப்பிடுவான். தொடப்படாவிட்டால் இரண்டுபேரும் முதலில் நிற்கவேண்டும்.

## 24. மரக்குரங்கு

ஒரு மரத்தடியில் இரண்டு கெஜம் குறுக்களவுள்ள ஒரு வட்டம் போட்டு, அரை கெஜ நீளமுள்ள ஒரு சிறு குச்சியும் அதைப் பாதுகாப்பவன் ஒருவனும் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். இன்னொருவன் அந்தக் குச்சியைத் தன் காலைக் கொஞ்சம் தூக்கி காலுக்கிடையில் கூடி தூரத்தில் எறியவேண்டும். குச்சியைத் பாதுகாப்பவன் அதை ஓடி எடுத்துக்கொண்டுவந்து வட்டத்தில் வைக்கவேண்டும். அவன் போய் வருவதற்குள் எல்லாரும் மரத்தில் ஏறவேண்டும். ஏறாமல் இருக்கக்கூடாது. அவன் வட்டத்திற்குள் வந்தவுடன் எல்லாரும் இறங்கி வந்து அந்தக் குச்சியை எடுத்து எறியப் பிரயாசப்படவேண்டும். அச்சமயம் அவன் யாரையாவது தொட்டு குச்சியையும் தொட்டுவிட்டால் தொடப்பட்டவன் குச்சிக்குச் சொந்தக்காரனாகிறான். ஆளைத் தொட்டுக் குச்சியைத் தொடுமுன் வேறு யாராவது அதைத்

தொட்டுவிட்டால் பழையபடி அவனேதான் தொட்டவன் எறிந்த குச்சியை ஓடி எடுத்துவரவேண்டும். அப்படியே தொடுத்துவிளையாடவேண்டும்.

## 25. எறிபந்து

பந்தை மேலே வீசி எறிந்து எல்லோரும் பிடிக்க எத்தனிக்க வேண்டும். எவன் எடுக்கிறானோ அவன் மற்றவர்கள்மீது எறிய வேண்டும். அடிபடுகிறவன் அல்லது பந்தை எடுக்கிறவன் மற்ற வர்கள்மேல் வீசி எறிவான்.

## 26. நாற்காலி என்னுடையது

பிள்ளைகளின் தொகைக்கு ஒன்று குறைவாக நாற்காலி களை வட்டமாய்ப் போட்டு, ஒருவர் வாத்தியம் வாசிக்க, பிள்ளை களெல்லாரும் நாற்காலிகளைச் சுற்றிக்கொண்டு ஓடுகிறார்கள். திடீரென வாத்தியத்தை நிறுத்தினவுடன் ஆளுக்கொரு நாற் காலியில் உட்காரவேண்டும். யாருக்கு நாற்காலி இல்லையோ அவன் வெளியே போய்விடவேண்டும். ஒரு நாற்காலியை வட்டத்திலிருந்து அப்புறப்படுத்திவிட்டு மறுபடியும் வாத்தியம் வாசிக்க ஆரம்பித்தவுடன் பிள்ளைகளெல்லாரும் ஓடவேண்டும். வாத்தியம் திடீரென நின்றவுடன் முன் உட்காரவேண்டும். இப்படியே ஒரு தடவைக்கு ஒவ்வொரு பிள்ளையாகக் காலி செய்து யார் கடைசிவரை நாற்காலி தன்னுடையது என்று உட்காருகிறவன்தான் ஜெயித்தவன்.

## 27. பஸ்

பிள்ளைக்ளை வட்டமாய் நிறுத்தி ஒன்று முதல் நூறு வரை எண்ணச் சொல்லவேண்டும். அப்படி எண்ணும்பொழுது ஏழும் அதின் பெருக்குத்தொகையும் வரும்பொழுது அவைகளுக்குப் பதிலாக 'பஸ்' என்று சொல்லவேண்டும். அப்படிச் சொல்லத் தவறினவர்களுக்கு பல மாதிரி தண்டனை கொடுக்கலாம்.

குட்டிக்கர்ணம், உக்கி, வட்டத்தைச்சுற்றி ஒரு தடவை நொண்டி முதலியன செய்யச் சொல்லவேண்டும். இந்த விளையாட்டால் அநேக பிரயோஜனங்கள் ஏற்படும்.

## 28. என்னிஷ்டம் உட்காரு

பிள்ளைகளை வட்டமாய் நிறுத்தி என்னிஷ்டம் உட்காரு, என்னிஷ்டம் எழுந்திரு என்றால் மாத்திரம் உட்காரவேண்டும், எழுந்து நிற்கவேண்டும். எழுந்திரு, உட்காரு என்றால் அப்படிச் செய்யக்கூடாது. அப்படிச் செய்கிறதாக அசைந்தாலும் வட்டத்திற்கு வெளியே அனுப்பிவிடவேண்டும். கடைசி வரை யார் நிற்கிறானோ அவன்தான் ஜெயித்தவன் ஆவான்.

## 29. நதியைத் தாண்டு

நதியின் கரைகளைக் காட்ட இரு கோடுகள் போட்டு பிள்ளைகளை இக்கரையிலிருந்து அக்கரைக்குத் தாண்டும்படி ஆர்டர் 'தாண்டு' எனவும் அவர்கள் தாண்டவேண்டும். யாராவது இரு கோட்டிற்குமிடையில் தாண்டினால் அவர்கள் நதியில் விழுந்தவர்கள். அவர் விளையாட்டிலிருந்து நிறுத்தப்படவேண்டும். மறுபடியும் அக்கரையிலிருந்து இக்கரைக்குத் தாண்ட வேண்டும். ஒவ்வொரு தடவையிலும் நதியை அகலப்படுத்திக் கொண்டே கோடு போடவேண்டும். கடைசிவரை தாண்டுகிறவனே ஜெயித்தவன்.

## 30. கயிற்றைத் தாண்டி நில்

பிள்ளைகளை வட்டமாய் நிறுத்திக்கொண்டு ஒரு கயிற்றின் நுனியில் ஒரு மணல் பையைக் கட்டி ஒரு நுனியைப் பிடித்துக் கொண்டு கயிற்றின் மற்றொரு நுனி வட்டத்தில் நிற்கும் பிள்ளைகளின் கால்களுக்கு ஊடே போகும்படி சுற்றவேண்டும். அவர்கள் கயிறு தங்களைத் தொடாதபடி தாண்டி நிற்கவேண்டும்.

தாண்டும்பொழுது வட்டத்தைவிட்டு வெளியில் போகக் கூடாது. காலில் அடிபட்டவர்கள் வட்டத்தைவிட்டுப் போய் விடவேண்டும். கடைசிவரை அடிபடாமல் தாண்டுகிறவனே ஜெயமடைந்தவன்.

மூன்றுகால் ஓட்டம், நாலுகால் ஓட்டம், கச்சந்தி ஓட்டம் முதலியன பிள்ளைகளுக்கு அதிகம் பிரியமாயிருக்கும்.

### தலைவனைப் பார்த்து நட

வரிசையில் முதலில் நிற்பவன் என்ன செய்கிறானோ அதைப்போல எல்லாரும் செய்யவேண்டும். அதில் எல்லா உறுப்புகளுக்கும் அப்பியாசம் உண்டாகத்தக்கதான அப்பியா சங்கள் மாறவேண்டும். இது பிள்ளைகளுக்கு அதிகப் பிரிய மான விளையாட்டு.

---

## போட்டி விளையாட்டுகள்

### 31. தபால் ஓட்டம்

இரண்டு பிரிவுகளாகப் பிரிந்தபின், ஒவ்வொரு பிரிவும் தங்களை இரு பிரிவுகளாகப் பிரித்து, குறிக்கப்பட்ட எல்லைகளில் எதிர்க்கெதிரே நின்றுகொள்ளவேண்டும். நெ. 1 தனக்கெதிர்த் தாற்போல் மூலையிலிருக்கும் தன் கடைசியாளுக்குக் கொண்டு போய்க் கொடியைக் கொடுத்து அவனை அனுப்புவான். அதே மாதிரி அடுத்த பிரிவும் செய்யும். அப்படியாக யார் முதலில் ஓடி முடிக்கிறார்களோ அவர்களே ஜெயித்தவர்கள்.

## 32. ஒருகால் ஓட்டம்

பல பிரிவுகளாகப் பிரித்து, குறிக்கப்பட்ட கோட்டின் மேல் முதற்பையனும், மற்றவர்கள் அவனுக்குப் பின்னும் நிற்க வேண்டும். 'போ' என்றவுடன் முதற்பையன் வலது காலை ஊன்றி, இடதுகாலை உயர்த்தி, வலதுகையால் பிடித்துக்கொண்டு முன்னால் குறிக்கப்பட்ட எல்லையைச் சுற்றிவந்து, அடுத்தவனைத் தொட்டு ஓடும்படி செய்துவிட்டு வரிசையின் கடைசியில் வந்து உட்கார்ந்துகொள்வான். அதேமாதிரி எல்லாப் பிரிவுகளும் செய்தபின் எந்தப் பிரிவு முதலில் முடிக்கிறதோ அதே ஜெயிப்பு. மறுதடவை இடது காலை ஊன்றி ஓடவேண்டும்.

## 33. ஆயிரங்கால் பூச்சி ஓட்டம்

பல பிரிவுகள் கோட்டின்பின் அடுக்காய் நின்று ஒவ்வொருவனும் தன் முன்நிற்பவனின் இடுப்பைப் பிடித்துக்கொண்டு 'போ' என்றவுடன் எல்லாரும் சேர்ந்து ஓடி முன்னாலிருக்கும் கோட்டைத் தொட்டுவிட்டுப் பிடித்த பிடியை விடாமல் முன்னிருந்த இடம் திரும்பிப்போகவேண்டும்.

## 34. ரத ஓட்டம்

கோட்டின்பின் ஒரேவரிசையாக எல்லாப் பிரிவுகளும் நின்று ஒவ்வொரு பிரிவும் பக்கமாய்த் தங்கள் கைகளினால் மற்றவர்களின் இடுப்பைப் பிடித்து முன்போல் ஓடவேண்டும்.

## 35. குச்சிதாண்டி ஓட்டம்

பல பிரிவுகள் கோட்டின்பின் அடுக்காய் நின்றவுடன் ஒவ்வொரு பிரிவின் முதல் பையன் ஒரு குச்சியின் ஒரு நுனியைப் பிடித்துக்கொண்டு முன்னால் இடதுபக்கம் நிற்பான். அதேசமயத்தில் அடுத்தவன் வலதுபுறம் முன்னால் நிற்பான். 'போ' என்றவுடன் குச்சியையுடையவன் ஓடி எல்லையைத் தாண்டித் திரும்பிவந்து, குச்சியின் மறுநுனியை வலதுபுறம்

நிற்பவனிடம் பிடிக்கச்செய்து, இருவருமாகக் குனிந்து குச்சியைப் பிடித்துச்செல்ல, மற்றவர்கள் அதைத் தாண்டி நிற்பார்கள். பிற்பாடு முதல் பையன் கடைசியில் நிற்க அடுத்தவன் குச்சியைத் தூக்கி முன்போல் ஓடுவான். இதேமாதிரி கடைசிவரை செய்ய வேண்டும்.

## 36. கங்காரு ஓட்டம்

பல பிரிவுகளும் முன்போல் நின்றபின் ஒவ்வொரு முதற் பையனும் ஒரு பந்து வைத்திருக்கிறான். 'போ' என்றதும், பந்தை முழங்கால்களுக்கிடையில் வைத்துக்கொண்டும் கைகளை பின்னால் கட்டிக்கொண்டும் கங்காரைப்போல் ஓடி, எல்லையைத் தாண்டி முன்னிருந்தவிடத்திற்கு வந்து, அடுத்தவனிடம் பந்தைக் கொடுக்க, அவனும் அதேமாதிரி ஓடுகிறான். எல்லாரும் இதைப் போல் ஓடி முடிக்கவேண்டும். பந்து ஓடும்போது தவறிவிட்டால் நின்று எடுத்துவைத்துக்கொண்டபின் ஓடவேண்டும்.

## 37. கர்ணம் அடித்து ஓட்டம்

பல பிரிவுகள் குறிக்கப்பட்ட கோட்டிற்குப் பின் அடுக்காய் நின்றவுடன், ஒவ்வொரு பிரிவின் முதல் பையனும் 'போ' என்றவுடன், முன்னால் குறித்துள்ள எல்கைக்கு ஓடித் திரும்பி வரவேண்டும். போகும்பொழுதும் வரும்பொழுதும் இடையில் தலையை ஊன்றி ஒரு கர்ணம அடித்து ஓடவேண்டும். எந்தப் பிரிவு முதலில் தப்பிதமில்லாமல் செய்துமுடிக்கிறதோ அதே ஜெயித்தது.

## 38. பின்னும் முன்னும் ஓட்டம்

பல பிரிவுகளும் குறிக்கப்பட்ட எல்கைக்குப் பின்னால் அடுக்காக பின்புறமாகத் திரும்பி நிற்கவும். 'போ' என்றவுடன் முதலில் நிற்கிறவர்கள் திரும்பாமல் பின்னாலே ஓடி முன்னாலுள்ள எல்கையை மிதித்தவுடன், முன்னால் ஓடி வந்து அடுத்த

வனைத் தொட்டு ஓடச்செய்துவிட்டுப் பின்னுல் போய் உட்கார வேண்டும். ஓடும்பொழுது பின்னுல் திரும்பவேகூடாது. முத லில் செய்து முடிக்கிறவர்களே ஜெயித்தவர்கள்.

## 39. ஜமாலிப் பந்து

வட்டத்திற்குள் ஒரு பிரிவாரும், வட்டத்தின்மேல் மற்ற பிரிவாரும் நிற்கவேண்டும். வட்டத்திலிருப்பவர்கள் உள்ளே நிற்பவர்களைப் பந்தினுல் அடிக்கவேண்டும். பந்து நேராகப் பட வேண்டும். இடுப்பிற்குமேல் அடிக்கக்கூடாது. அடிபட்ட வர்கள் வெளியே போய்விடவேண்டும். யார் சீக்கிரத்தில் அடிக்கிருர்கள் என்று பார்க்கவேண்டும். நேரம் குறிப்பிட வேண்டும்.

## 40. பாரதப் பந்து

பாதப் பந்து விளையாட்டுப்போல விளையாடவேண்டும். பூப்பந்து விளையாடுமிடத்தில் விளையாடலாம். ஆனுல் காலுக் குப் பதிலாக இடதுகையைப் பின்னுகக் கட்டிக்கொண்டு வலது கையால் உருட்டி விளையாடவேண்டும். காலால் பந்தை உதைத்தால் கோட்டுக்கு வெளியே கொண்டுபோய் உருட்டி விடவேண்டும். ஒருவரோடொருவர் மோதலாகாது. இடது கையை எடுக்கக்கூடாது. கோல அதிகமாய்ப் போட்டவர் களுக்கே ஜெயிப்பு.

## 41. உருட்டுப் பந்து

பல பிரிவுகளும் கோட்டின்பின் அடுக்காய் நின்றவுடன், முதலில் நிற்பவன் வலதுகையைப் பின்னுல் கட்டி, இடது கை யால் பந்தை உருட்டி, முன்னேடி, எல்லை தாண்டி, தன் இடம் வந்து சேர்ந்தவுடன், அடுத்தவன் அதேவிதமாய் உருட்டி ஓடு வான். அப்படியே எல்லாரும் செய்து முடிக்கவேண்டும். முடித்தவர்கள் உட்கார்ந்துகொள்ளவேண்டும்.

## 42. எறிந்து பிடிக்கும் பந்து

பல பிரிவுகளும் வரிசையாய் நின்றவுடன், தலைவன் முன்னால் கொஞ்சம் தூரம் போய் அங்கிருந்து பந்தை நம்பர் ஒன்றுக்குப் போடுவான். நம்பர் 1 திரும்பித் தலைவனுக்குப் போட்டபின் உட்கார்ந்துகொள்வான். பிற்பாடு நம்பர் இரண்டுக்குப் போடுவான். இப்படியாக எல்லாரும் துவக்கி முடிக்கவேண்டும்.

## 43. குகைப் பந்து

பல பிரிவுகளும் கோட்டின்பின் அடுக்காக நின்றவுடன், ஒவ்வொரு பிரிவின முதற்பையனும் குனிந்து தான் வைத்திருக்கும பந்தைக் காலுக்கிடையில தன் பின்னுள்ளவனுக்குக் கொடுக்க, அவன் வாங்கி அடுத்தவனுக்குக் கொடுப்பான். கடைசிப் பையன் பந்தை எடுத்துக்கொண்டு ஓடி முன்னாலிருக்கும் கோட்டைத் தொட்டுத் திருப்பிவந்து தன் பிரிவின் முன்நின்று காலுக்கூடே பந்தை அடுத்தவனுக்குக் கொடுப்பான. இதே மாதிரி எல்லாரும் செய்யவேண்டும். முடிவில் முதலில் துவக்கினவன் மறுபடியும் பந்தை எடுத்துக்கொண்டு குறிக்கப்பட்ட எல்லைக்கு ஓடவேண்டும்.

## 44. முட்டுப் பந்து

முன்போல் பல பிரிவுகளாக நின்றுகொண்டு, முதற்பையன் தான் வைத்திருக்கும் பந்தை கைகளினால் தொடாமல், தலையால் முட்டித் தள்ளிக்கொண்டே எல்லை தாண்டித் திரும்பிவந்து, அடுத்தவனுக்குக் கொடுக்க, அவனும் அப்படியே செய்வான். கடைசிவரை எல்லோரும் அப்படியே செய்யவேண்டும். செய்து முடித்தவர்கள் நிற்கக்கூடாது.

## 45. பொம்மைப்பந்து

பிள்ளைகளை இரு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கவும். ஒரு சுவரின் ஓரமாய் ஒரு செங்கலைப் பொம்மையாக நிறுத்தி, ஒரு பிரிவின் பாதியைச் செங்கலுக்கு முன்னால் ஒரு பக்கத்திலும், மற்ற

பாதியை இன்னொரு பக்கத்திலும் நிற்கவைக்கவும். அடுத்த பிரிவாரிடம் ஒரு துணிப் பந்தையாவது ரப்பர் பந்தையாவது, கொடுத்து, குறைந்தது 5 கெஜத்துக்கப்பால் ஒரு கோடிட்டு, அக்கோட்டிலிருந்து பொம்மையை எறியச் சொல்லவும். எறிந்து பந்து எழும்பும்பொழுது எதிரிகள் அதைப் பிடித்துவிட்டால் அவன் திரும்ப எறியக்கூடாது. பந்து எழும்பாமல் மட்டையாகவே சேர்ந்தாற்போல் இரண்டு தடவை போய்விட்டால் அவனும் எறியக்கூடாது. எறியும்பொழுது பொம்மை சாய்ந்துவிட்டால் எதிரிகள் ஓடவேண்டும். அப்பொழுது எறிந்தவர்கள் கலந்து யாராவது ஒருவன் தெரியாமல் பந்தை வைத்துக்கொண்டு எதிரியைப் பந்தினுல் அடிக்கப் பிரயாசப்படுவான். எதிரிகள் அடிபடாமல் பொம்மையைத் தொட்டாலும், அல்லது எதிரியில் யாரையாவது ஒருவனைத் தொட்டாலும் எறிகிறவர்கள் பிடிக்கிறவர்களாக மாறவேண்டும்.

## 46. கைக்குட்டை எடு

இரண்டு பிரிவுகள் செய்தபின் இரு பிரிவாரும் குறித்த எல்லையில் நிற்கவேண்டும். நடுமத்தியில் ஒரு வட்டம் போட்டு அதிலொரு கைக்குட்டையை வைக்கவேண்டும். இரு கட்சியாருக்கும் நம்பர் கொடுத்திருக்கவேண்டும். ஏதாவது ஒரு நம்பரைக் கூப்பிட இரு கட்சி நம்பரும் கோட்டுக்கு ஓடிவந்து ஒருவன் மற்றவனுக்கு அகப்படாமல் குட்டையை எடுத்துக் கொண்டு ஓட முயலவேண்டும். அப்படி ஜெயித்தவன் பக்கம் மற்றவன் கைதியாய்ப் போய்ச் சேரவேண்டும்.

## 47. பாம்புச் சட்டை உரி

பல பிரிவுகளாகப் பிரித்து, ஒருவர் பின் ஒருவராக இரண்டு கை நீளத்திற்குத் தள்ளி, ஒரு அடி தூரம் கால்களை விரித்து வைத்து நிற்பார்கள். பிற்பாடு ஒவ்வொருவரும் தன் வலது கையை காலுக்குக் கீழ் கொடுத்து, பின்னுலிருப்பவனின் இடது கையைப் பற்றுவான். அதேசமயத்தில் முன்னுலிருக்கும்

பையன் வலது கையைத் தன் இடது கையால் பிடித்துக்கொள்வான். 'போ' என்றவுடன் வரிசையிலுள்ள கடைசிப் பையன் தன் கால்களை நேராக நீட்டிப் படுத்துக்கொள்வான். தன் முன்னாலுள்ளவனின் கையையும் விட்டுவிடமாட்டான். முன்னால் நிற்கும் பையனும் அதேமாதிரி காலை விரித்து நடந்து, முந்தின பையனைப் போல் படுத்துக்கொள்வான். இப்படியே எல்லாரும் வந்தபின் வரிசையின் முதற்பையன் எழுந்து காலை அகட்டிக்கொண்டே, தன் பின்னால் இருக்கும் பையனையும் கூட்டிக்கொண்டு ஓடுவான். இப்படி எந்த வரிசை கைகளை விடாமல் முந்தி முடிக்கிறதோ அதுவே ஜெயித்தது.

## 48. படவுப் பந்தயம்

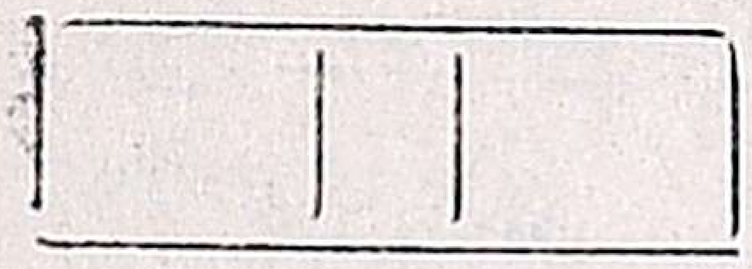
பல பிரிவுகளும் கோட்டின்பின் அடுக்கடுக்காய் நிற்கிறார்கள். முதல் பையன் தவிர மற்றவர்கள் பின்னாகத் திரும்பி ஒரு நீண்ட களையை கால்களுக்கூடே கொடுத்து எல்லாரும் சற்று குனிந்து அதை இரு கைகளினாலும் பிடிக்கிறார்கள். 'போ' என்றதும் முதல் பையன் முன்னால் இழுத்துச்செல்ல, மற்றவர்கள் பின்னாலேயே காலை அகட்டி நடந்து அல்லது ஓடிக்கொண்டே எல்லையைத் தாண்டி முன்னிருந்தவிடம் வரவேண்டும்.

## 49. தூக்குத் தூக்கி

பல பிரிவுகளும் கோட்டில் ஒருவர் பின் ஒருவராய் நின்றவுடன், ஒவ்வொரு பிரிவின் முதல் பையனும் எதிரே போய் எதிர்த்த கோட்டில் நிற்பான். 'போ' என்றவுடன், ஓடி தன் கட்சியின் முதல் பையனை முதுகில் தூக்கிக்கொண்டு ஓடிவந்து, தான் முன் நின்ற இடம் சேருவான். ஏறி வந்தவன் ஓடி, அடுத்தவனைத் தூக்கி வருவான். இப்படியாகக் கடைசிப் பையன் ஓடிவந்து கோட்டைத் தொடுவான். முந்தி முடித்து ஓடிவந்த கட்சியே ஜெயித்தது.

## 50. கறுப்பா, வெள்ளையா?

இரு திறத்தாரும் குறித்த கோட்டின் இருபுறத்திலும் நிற்பார்கள். மூன்று பக்கம் வெள்ளையும், மூன்று பக்கம் கறுப்பும்



தடவிய ஒரு சதுரக் கட்டையைத் தலைவர் மேலே தூக்கி நடுவில் போடுவார். ஒரு வரிசை 'வெள்ளை' மற்றொன்று 'கறுப்பு.' வெள்ளை மேலே விழுந்தால் வெள்ளைக் கூட்டத்தார் தங்கள் எல்லைக்கு ஓடவேண்டும். அதற்குள் கறுப்புக் கூட்டத்தார் தொடர்ந்து ஓடி அவர்களைப் பிடிப்பார்கள். பிடிபட்டவர்கள் வெளியே போய்விடவேண்டும். கடைசிவரை இதைப் போடவேண்டும்.

## 51. நொண்டி

பிள்ளைகளை இரு பகுதிகளாகப் பிரித்து, ஒரு பகுதியை ஒரு பெரிய வட்டத்திற்குள்ளேயும் மற்ற பகுதியை வட்டத்திற்கு பத்து கெஜ தூரத்திற்கப்பாலும் நிறுத்தவேண்டும். வெளியே நிற்கும் பகுதியிலொருவன் தன் வலது காலால் நொண்டியடித்துக்கொண்டு வட்டத்திற்குள் சென்று, தான் களைத்தவுடன் வெளியே சென்று, அடுத்தவனை அனுப்பவேண்டும். நொண்டியடித்துப் பிள்ளைகளைத் துரத்தித் தொடவேண்டும். அடிபட்டவர்களும் வட்டத்திற்கு வெளியே போய்விடவேண்டும். அப்படியே ஒவ்வொருவராய் வந்து துரத்தியடிக்கவேண்டும். வட்டத்திற்குள்ளிருக்கும் எல்லாரும் அடிபட்டால் வெளியே நிற்கிறவர்கள் ஒரு உப்பு என்று சொல்லி வட்டத்திற்குள் போகவேண்டும். எல்லாரும் போய் துரத்தியும் இன்னும் அடிபடாத பிள்ளைகளிருந்தால் உள்ளே நின்றவர்கள் ஒரு உப்பு என்று சொல்லி வெளியே போகவேண்டும். அடுத்த பகுதியார் துரத்தியடிப்பார்கள்.

இப்படி இரண்டு தடவை நடந்தவுடன் மறுபடியும் இடது காலால் நொண்டியடித்து ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

## 52. வட்டக் கபடி

20 கெஜம் குறுக்களவுள்ள ஒரு வட்டம் போட்டு, பிள்ளைகளை இரு பகுதிகளாகப் பிரித்து, ஒரு பகுதி வட்டத்திற்குள்ளேயும், அடுத்த பகுதி வட்டத்திற்கு வெளியே 5 கெஜத்துக்கப்பாலும் நிற்கவேண்டும்.

வெளியே நிற்கும் பகுதியில் ஒருவன் வட்டத்தின் ஓரமாய் வந்து 'சடுகுடுகுடு' என்று சத்தமாய்ச் சொல்லி மூச்செடுத்துக்கொண்டு மூச்சிருக்கும்வரை எதிரிகளைத் துரத்தித் தொடவேண்டும். பகுதியில் எல்லாரும் முறைப்படி ஒரு தடவைதான் பாடிப் போகலாம். எல்லாரும் ஒரு தடவை பாடி முடிந்ததும் இன்னும் அடிக்கப்படாத ஆள்களிருந்தால் அப்பகுதியாருக்கு ஒரு மார்க்கு.

அடிக்கப்பட்டவர்கள் வட்டத்திற்கு வெளியே போக வேண்டும்.

துரத்தப்படுகிறவர்கள் வட்டத்திற்கு வெளியே போனல் அடிக்கப்பட்டவர்களாகக் கருதப்படுவார்கள்.

பாடிப்போகிறவன் வட்டத்திற்கு வெளியே போனல் திரும்ப உள்ளே வரக்கூடாது.

## 53. நெடுங் கபடி

30 எட்டுக்கு ஒரு கோடாக 60 எட்டில் 3 கோடுகள் போடவேண்டும். மத்திக்கோட்டின் நடுவில் 10 எட்டு தூரத்தில் 2 புள்ளிகள் குறிக்கவும்.

பிள்ளைகளை இரு பகுதிகளாகப் பிரித்துப் பக்கத்திற்கு ஒரு பகுதியாக நிறுத்தவும்.

ஒரு பகுதியைச் சேர்ந்தவன் நடுக்கோட்டில் 2 புள்ளிக்கும் இடையில் வந்து நின்று 'சடுகுடு' என்று எல்லாருக்கும் கேட்கும்படி சொல்லி மூச்செடுத்துக்கொண்டு எதிரிகளைத்

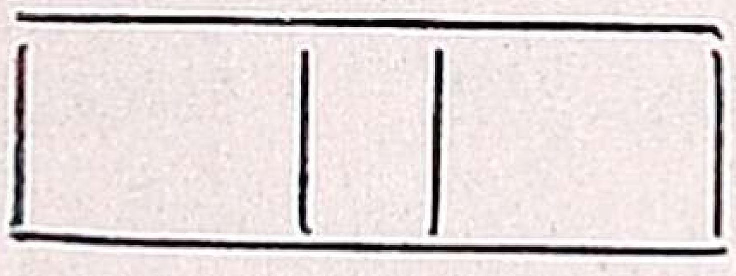
துரத்தவேண்டும். மூச்சிருக்கும்வரை அவன் யார் யாரைத் துரத்தித் தொடுகிறானோ அவர்களெல்லாரும் விளையாட்டை விட்டு வெளியில் போய்த் தனியாய் உட்காரவேண்டும்.

அவன் எல்கைக்கு வரும்பொழுது மூச்சோடு வராவிட்டால் எதிரிகளில் யாராவது ஒருவன் மறித்து அடித்தால் பாடிப் போனவன் பட்டுப்போகிறான். பிறகு எதிரிக் கட்சியும் அதே மாதிரி ஒருவனை மூச்செடுத்துப் பாடிப்போகச் செய்யவேண்டும். எந்தப் பக்கத்தில் உட்கார்ந்திருக்கிறவர்கள் அதிகமோ அப்பக்கமே தோல்வியடைந்தது.

ஒரு பக்கத்தில் எல்லாரும் அடிக்கப்படும்வரை இந்த விளையாட்டை நீடிக்கச்செய்தால் அதிக நேரம் பிடிக்கும். ஆதலால் 10 நிமிஷமோ அல்லது 15 நிமிஷமோ கொடுத்து அந்த நேரத்திற்குள் எந்தக் கட்சி அதிகப் பேரை அடிக்கிறார்களோ அந்தக் கட்சியே ஜெயமடைந்ததாகக் கருதப்படும்.

## 54. காக்கை, காடை

பிள்ளைகளை இரு பகுதிகளாகப் பிரித்து ஒரு பகுதிக்குக் காடை என்றும் அடுத்த பகுதிக்கு காக்கை என்றும் பெயரிட்டு

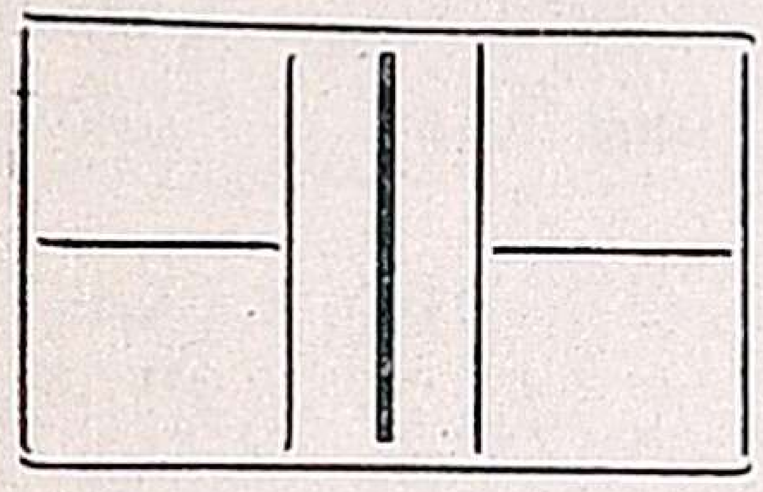


நடுவில் நிறுத்தவும். உபாத்தியாயர் ஒரு ஓரமாய் நின்று கா—க்கை அல்லது கா—டை என்றவுடன் யார் பேர் சொல்லப்படுகிறதோ, அவர்கள் எதிரிகளைத் தங்கள் எல்லைவரை துரத்தித்தொடுவார்கள். அடிபட்டவர்கள் நின்றுவிடவேண்டும். கறுப்பா, வெள்ளையா என்ற விளையாட்டைப்போலவே. இது பிள்ளைகளுக்கு அதிகப் பிரியமான ஒரு விளையாட்டு.

## 55. Tenikoit—வளைய விளையாட்டு

விளையாடுமிடம் 40′ × 20′, நாலு பாகங்கள். மத்தியில் 6 அடி உயரத்தில் ஒரு வலை. மத்தியில் வலைக்கு இரு பக்கங்

களிலும் 4 அடி தூரம் பொது இடம். வளையம் ரப்பர் அல்



லது தோலால் மூடப்பட்ட பிரிமனை. பக்கத்திற்கு 2 பேர். ஒரு சதுரத்தில் ஒருவன் முதலில் வலது கோட்டின் வெளியே நின்று அடுத்த வலது கோட்டிற்கு வலை மேலாக எறியவேண்டும். அக்கோட்டிலுள்ளவன் பிடித்துத் தாமதமின்றி எதிரிகளில் யாருக்காவது எறியலாம். பிடிக்கத் தவறினவர்களின் எதிர்ப்பக்கத்துக்கு ஒரு பாய்ன்ட்.

ஸ்கோர் எண்ணும் விதம். முதல் பாய்ன்ட் 15. இரண்டாவது 15. மூன்றுவது 10. பிறகு கேம். இரு பக்கத்தாரும் 40 எடுத்தால் மேற்கொண்டு இரண்டு பாய்ன்ட் எடுக்க வேண்டும். ஒரு கட்சி முதலில் 6 கேம் எடுத்தால் ஒரு செட் முடிகிறது. வளையத்தைத் தோளுக்குமேல் உயர்த்தி எறியக் கூடாது.

## 56. Volley Ball—கைப்பந்து

விளையாடுமிடம் 60′ × 30′. வலையின் உயரம் 8′. வலைக்கு அடியில் ஒரு கோடு போடவேண்டும். வாலி பால் அல்லது 3-ம் நிர். பாதப் பந்து உபயோகிக்கலாம். ஒரு பக்கத்திற்கு 6 அல்லது 9 பேர் விளையாடலாம். வலது மூலையில் கோட்டிற்கு வெளியில் 10 அடி அகலம் வரை நின்று ஒருவன் பந்தை கையால் அடித்து வலையைத்தாண்டி அடுத்த பக்கத்திற்கு அனுப்புகிறான். அடுத்த பக்கத்தார் 3 தடவை பந்தை தொட்டவுடன் எதிரிப் பக்கத்திற்கு அனுப்பிவிடவேண்டும். ஒருவன் சேர்ந்தாற் போல் இரண்டு தடவை பந்தைத் தொடக்கூடாது. 15 பாய்ன்ட் ஒரு கேம்.

## 57. Foot Ball—பாதப்பந்து

இடம் 120 கெஜம் × 60 கெஜம். சிறிதாகவும் இருக்கலாம். கோல் அகலம் 8 கெஜம், உயரம் 8 அடி. கோல்

ஏரியா. கோல் கம்பங்களின் இரு பக்கங்களிலும் 6 கெஜம் நீளம். அவைகளிலிருந்து கோட்டிற்குள் 6 கெஜம். இவை இரண்டையும் பொருதவேண்டும்.

பெனல்டி ஏரியா. கோல் கம்பங்களின் இரு பக்கங்களிலுமிருந்து 18 கெஜம் நீளம். அவைகளிலிருந்து உட்புறம் 18 கெஜம் நீளம். இவை இரண்டையும் பொருதவேண்டும். பெனல்டி கிக் அடிக்கும் தூரம் கோலிலிருந்து 12 கெஜம். ஒரு பக்கத்திற்கு 6, 7, 9, 11 பேர் இஷ்டப்படி இரண்டு பக்கமும் ஒரே அளவுபோட்டு விளையாடலாம். காற்றடித்து விளையாடக்கூடிய பந்து அல்லது பழைய கவரில் துணி அல்லது வைக்கோல் திணிக்கப்பட்ட பந்து.

## 58. கோ! கோ! அல்லது உஸ்கி

இடம் ஒரு நீண்ட கோட்டில் ஒவ்வொன்றிற்கும் 3 கெஜம் தூரம் இடைவிட்டு 10 எல்லைகள் குறிக்கவேண்டும். முதல் எல்லையிலும் கடைசி எல்லையிலும் 4 அடி உயரத்தில் 2 கம்பங்கள் நடவேண்டும். இடையிலுள்ள எல்லைகள் தெரியும்படி குறிக்கவேண்டும். இக்கோட்டைச் சுற்றிலும் 25 அல்லது 15 கெஜம் தூரத்தில் இன்னொரு கோடு போடவேண்டும்.

9 பேர் அடங்கிய இரு பிரிவுகள். ஒரு பிரிவுக்கு ஓடுகிறவர்கள் என்றும், இன்னொரு பிரிவுக்கு துரத்துகிறவர்கள் என்றும் பெயர்.

துரத்துகிறவர்களில் ஒருவன் ஒரு கம்பத்தோரம் நிற்கவேண்டும். மீதி எட்டுப் பேரும் இரு கம்பங்களுக்கிடையிலுள்ள எல்லைகளில் மாறி மாறித் திரும்பி உட்காரவேண்டும். ஓடுகிறவர்கள் மற்றொரு கம்பத்தோரம் நிற்கவேண்டும்.

'ஓடு' என்றவுடன் முதல் கம்பத்தில் நிற்பவன் எதிரி களைத் துரத்துவான். அவர்கள் உட்கார்ந்திருக்கிறவர்களைத் தொடாமல் அவர்களுக்கிடையில் குறுக்கு மறுக்குமாய் ஓடித் தப்பிக்கவேண்டும். ஓடுகிறவன் ஒரேமுகமாய் ஒரு கம்பத்தி லிருந்து இன்னொரு கம்பத்துக்கோடித்தான் திரும்பவேண்டும். கொஞ்சத் தூரத்தில் இவன் உட்கார்ந்திருப்பவர்களில் யாரை யாவது ஒருவன் பின்னால் போய் 'கோ' என்று சத்தமிட்டு எழுப்பிவிட்டு இவன் உட்கார்ந்துகொள்ளலாம். பிறகு அவன் துரத்துவான். ஓடுகிறவர்கள் அடிபட்டவுடன் வெளியில் போய் விடவேண்டும். கோட்டிற்கு வெளியில் போனவனும் திரும்ப உள்ளே வரக்கூடாது.

10 நிமிஷம் நேரம் வரை கொடுக்கலாம். எத்தனை பேர் அதற்குள் அடிபட்டுப்போயிருக்கிறார்களோ ஒவ்வொருவருக்கும் 5 பாய்ன்ட். 10 நிமிஷத்தில் 9 நிமிஷத்தில் அடித்துவிட் டால் 1 நிமிஷம் மீதியிருக்கும். அதற்கு 1 நிமிஷத்திற்கு 5 பாய்ன்ட். இப்படியாக 40 நிமிஷம் ஒவ்வொரு கட்சி 2 முறை வரக்கூடியதாக விளையாடிய பின் யார் அதிக பாய்ன்ட் எடுக்கிறார்களோ அவர்களே ஜெயித்தவர்கள்.

## 59. பிடிகபடி

பாரத விளையாட்டுகளில் இது சாதாரணமாய் எங்கும் விளையாடப்படுகிற ஒரு விளையாட்டு. இதைக் கபடி என்றும், பல்ச்சக் என்றும், டூ டூ என்றும், கபாடி என்றும், பிடிகபடி என றும் பற்பல பெயர்களால் அழைக்கிறார்கள்.

பற்பல இடங்களில் பற்பல விதிகளுடன் விளையாடப் பட்டுவருகிறது. ஆனால் இதை மற்றைய அயல் நாட்டு விளை யாட்டுகளாகிய கிரிக்கெட், டெனிஸ், கால்பந்து, கைப்பந்து, பூப்பந்து முதலிய விளையாட்டுகள் எப்படி, எங்கும் ஒரேவிதச் சட்டங்களோடு விளையாடப்பட்டுவருகின்றனவோ, அவை

களைப்போல் இவ்விளையாட்டையும் ஒரேவிதமான சட்டங்களை எல்லாரும் அனுசரித்து விளையாடும்படி சில சட்டங்கள் ஏற்பட்டுள்ளன.

விளையாடுமிடம். 14 கெஜம் நீளம் 11 கெஜம் அகலம் ஒரு நீண்ட சதுரம். மத்தியில் ஒரு கோடிட்டு இரு பாகமாகப் பிரிக்க. ஒரு பக்கத்துக்கு 9 பேர்களாக இரு கோட்டிற்குள் இரு பக்கத்தாரும் நிற்க.

'குடு குடு' என்றுதான் மூச்செடுக்கவேண்டும். 1 மணி நேரம் விளையாடவேண்டும். அரை மணியானவுடன் இளைப்பாற 10 நிமிஷம்வரை கொடுக்கலாம். பிறகு பக்கம் மாறிக்கொண்டு விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

## கவனிக்கவேண்டிய விதிகளும் ஸ்கோர் பண்ணக்கூடிய வழிகளும்

மூச்செடுத்துப் போகிறவன் ஒருவனை அடித்துவிட்டு பிடிபடாமல் மூச்சோடு தன் கோட்டிற்கு வந்துவிட்டால் அவன் கட்சிக்கு ஒரு ஸ்கோர்.

பிடிபட்டும் திமிறிக்கொண்டு மூச்சோடு நடு எல்லையைத் தொட்டுவிட்டால் அவன் கட்சிக்கு ஒரு ஸ்கோர்.

பாடிப்போகிறவன் பிடிக்கப்பட்டு மூச்சை விட்டுவிட்டால் எதிரிக் கட்சிக்கு ஒரு ஸ்கோர்.

பாடி வருகிறவனை பிடிக்கும்பொழுது கோட்டிற்கு வெளியே தள்ளிக்கொண்டு போகக்கூடாது. அப்படிப் போனால் யார் முதலில் கோட்டிற்கு வெளியில் மிதிக்கிறார்களோ அவர்களின் எதிரிகளுக்கு ஒரு ஸ்கோர். பிடிக்கும்பொழுது மூச்செடுக்கிறவனை தரைக்குமேல் உயரத் தூக்கக்கூடாது. பாடிப்போகிறவனும் பிடிக்க வருபவனைத் தரைக்குமேல் உயர்த்தக்

கூடாது. மீறுகிறவர்கள் ஒரு ஸ்கோர் இழக்கவேண்டும். கோட்டைவிட்டு வெளியில் எக்காரணத்தைக்கொண்டும் போகக் கூடாது.

பிடிக்கும்பொழுது தலைக்குக் கீழேயுள்ள உடம்பையாவது, கால், கைகளையாவது பிடிக்கலாமேயொழிய மற்ற உறுப்புகளைத் தொடக்கூடாது. மீறுகிறவர் ஒரு ஸ்கோர் இழக்கவேண்டும்.

ஒரே சமயத்தில் இரண்டு பேர் மூச்செடுத்தால் யாரை யாவது ஒருவனை எதிரிகள் மூச்செடுத்து அடித்துவிட்டால் அவர்களுக்கு ஒரு ஸ்கோர்.

யாரையாவது காயப்படுத்தும்படியாய் முரட்டுத்தனமாய் விளையாடுபவர் விளையாட்டிலிருந்து நீக்கப்படுவர்.

முடியும்போது எந்தக் கட்சி அதிக ஸ்கோர் எடுத்திருக் கிறதோ அதுவே ஜெயித்தது.

---

## 1. சுகாதாரக் குறிப்புகள்

குறிப்பு.—சுகாதாரக் குறிப்புகளையும், சுகவிதிகளையும், சுகாதார விதிகளையும் சிறு பிள்ளைகளுக்குச் சொல்லிக்கொடுப் பது அவர்களது வாழ்க்கைக்கு அதிக உதவியாயிருக்கும். பின் வரும் குறிப்புகளைச் சுருக்கி காயித அட்டைகளில் எழுதி சுவரில் தொங்கவிடுவது அவர்களுக்கு அதிகப் பிரயோஜனமா யிருக்கும்.

1. வாய். அடிக்கடி சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

2. பற்கள். (1) குறைந்தது ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவை யாவது பல் துலக்கவேண்டும்.

(2) படுக்கைக்கு முன்னும் பின்னும் பல் துலக்குவது அதிக மேலானது.

(3) வேப்பங்குச்சியினல், ஆலங்குச்சியினல் அல்லது கருவேலங்குச்சியினல் பல் துலக்குவது அதிக நன்மை.

3. **காதுகள்.** வருஷத்துக்கு ஒரு தடவையாவது காதைச் சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

4. **கண்கள்.** (1) அதிக நேரம் எதையும் கூர்ந்து பார்க்சக் கூடாது.

(2) புஸ்தகத்தை கண்ணுக்கு முன்னல் ஒரு அடி தூரத்தில் வைத்து வாசிக்க வேண்டும்.

(3) எப்பொழுதும் கண்களைக் குளிர்ந்த ஜலத்தினல் கழுவவேண்டும்.

(4) படித்தவுடன் வெளியே போய் பசுமை யான இலைகளைக் கொஞ்சம் நேரம் பார்ப்பது நல்லது.

5. **மூக்கு.** பொடிப் போடக்கூடாது. பீடி, சிகரெட், சுருட்டுப் பிடிக்கக்கூடாது. மூக்கை அடிக் கடி சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

6. **தோல்.** ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவையாவது கட்டாயம் குளிக்கவேண்டும்.

குளிக்கிறது சரீரத்தை வளர்க்கும் ஒரு மருந்து, சரீரத்தைச் சுத்தம் செய்கிறது. நரம்புகளை யும் இரத்தாசனங்களையும் பெலப்படுத்து கிறது.

வெயிலில் இருப்பது சரீரத்திற்கு அதிக சுகம்.

வெயில் காலத்தில் 10—11 மணி } சூரிய
மழை காலத்தில் 11—12 மணி } ஸ்நானம்

இது சரும வியாதியைக் கண்டிக்கும்.

7. **நகங்கள்.** நகங்களை வளரவிடாமல் கத்தியினால் வெட்ட வேண்டும். சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

8. **தலை மயிர்.** சீப்பினால் தலையை வாரிக்கொள். தேங்காய் எண்ணெயையாவது, நல்லெண்ணெயையாவது உபயோகிப்பது அதிக மேன்மை.

வாசனை எண்ணெய் உபயோகிப்பது தலை மயிருக்குக் கெடுதியை உண்டாக்கும்.

9. **கால்.** எத்தனை தடவை காலைக் கழுவ முடியுமோ கழுவவேண்டும்.

10. **உடம்பு.** எப்பொழுதும் நேராக நிமிர்ந்திருக்கவேண்டும்.

## 2. தினசரி அனுசரிக்க வேண்டிய சுக விதிகள்

1. பற்களையும் வாயையும் சுத்தம் செய்யவேண்டும்.
2. குளிக்க வேண்டும்.
3. 6—8 டம்ளர் தண்ணீர் குடிக்கவேண்டும்.
4. ஒருதடவையாவது காலைக்கடன் கழிக்கவேண்டும்.
5. 8 மணி நேரம் தூங்கவேண்டும்.
6. $\frac{1}{2}$ மணி நேரம் விளையாடவேண்டும்.
7. ஒழுங்காய் 2 நேரம் சாதம் சாப்பிடவேண்டும்.
8. தலை வாரிக்கொள்ளவேண்டும்.
9. திறந்த வெளியில் முகத்தை மூடாமல் தூங்கவேண்டும்.
10. படுக்கைக்குப் போகும்போது வேறு உடை மாற்றவேண்டும்.
11. நகங்களைச் சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

12. சாப்பிடும் முன்னும் பின்னும் கையை நன்ருய்க் கழுவ வேண்டும்.

13. காலையில் அதிக நேரம் தூங்காதே.

14. இரவில் சாப்பிட்டபின் 2 மணி நேரம் கழித்துப் படுத்துத் தூங்கவேண்டும்.

15. கடவுளைத் தொழவேண்டும்.

## 3. பள்ளிக்கூடச் சுகாதார விதிகள்

1. உபாத்தியாயர் சுத்தமாகவும் ஒழுங்காகவும் இருக்க வேண்டும்.

2. ஒழுங்காய் உடுத்துவது எப்படி என்று பிள்ளைகளுக்குக் கற்பிக்கவேண்டும்.

3. பள்ளிக்கூடம் ஒழுங்காகவும் சுத்தமாகவும் இருக்க வேண்டும்.

    1. தினசரி பெருக்கவேண்டும்.
    2. ஒட்டறை யடிக்கவேண்டும்.
    3. சுவரிலும், ஜன்னல்களிலும், மூலைகளிலும், மேஜைகளிலும், கதவுகளிலும் உள்ள தூசிகளைத் துடைக்கவேண்டும்.
    4. வருஷத்துக்கொருதடவையாவது வெள்ளையடிக்க வேண்டும்.
    5. சுவரில் எழுதுவது தகாது என்பதை வற்புறுத்த வேண்டும்.
    6. கண்டவிடமெல்லாம் துப்புவதும் மூக்குச் சிந்துவதும் உதவாது.
    7. துண்டாக மலத்துக்கும் ஜலத்துக்கும் கக்கூஸ் இருக்கவேண்டும். அடிக்கடி அங்கே சுண்ணம்புத்தூள் போடவேண்டும்.

4. விளையாடுமிடம் சுத்தமாகவும், நேர்த்தியாகவும், பிள்ளைகளை கவர்ச்சிபண்ணத்தக்கதாயும் இருக்கவேண்டும்.
5. பூச்செடித் தோட்டம் அதிக நேர்த்தியாயிருக்கவேண்டும்.

## 4. கிராமச் சுகாதாரக் குறிப்புகள்

### உபாத்தியாயர் கிராமவாசிகளுக்குச் செய்யவேண்டிய உதவிகள்

1. கிராமவாசிகளுக்கு நல்ல ஜலம் கிடைக்கும் கிணறு உண்டா என்று பார்த்து, இல்லாவிட்டால் அதற்கு வேண்டிய முயற்சி எடுக்கவேண்டும்.
2. கிணறு இருந்தாலும் சுற்றுக் கட்டடம் உயரமாய்க் கட்டப் பட்டிருக்கிறதா எனறு பாாக்கவேண்டும்.
3. தெருக்களைச் சுத்தம்செய்ய ஏற்பாடு செய்யவேண்டும்.
4. தெருக்களில் போடப்பட்டிருக்கும் குப்பைகளைக் குழிகளில் போடும்படி ஏற்பாடு செய்யவேண்டும்.
5. சாக்கடைத் தண்ணீர் கட்டிக்கொண்டிருந்தால் அவைகளை அப்புறப்படுத்தவும். தாராளமாய்த் தண்ணீர் தங்காமல் போய்விடவும் தக்கபடி ஒழுங்கு செய்யவேண்டும்.
6. கக்கூஸ் இல்லாவிட்டால் கக்கூஸ் தோண்டும்படி சர்க்கார் மூலம் ஏற்பாடு செய்யவேண்டும்.
7. முதல் உதவி சிகிட்சைக்கு வேண்டிய மருந்து கைவசமிருக்க வேண்டும்.
8. இரவில் விளக்குப் போடுகிறதற்கு ஏற்ற ஒழுங்குகள் செய்ய வேண்டும்.
9. பிள்ளைகளும் பெரியோர்களும் விளையாடுவதற்கேற்ற ஒழுங்குகள் செய்யவேண்டும்.

# சுகாதாரப் பாட்டுகள்

## 1

(முத்தி நெறி அறியாத என்ற மெட்டு)

1. சீக்கிரமாய் படுத்துறங்கி
சீக்கிரமாய் எழுந்திருந்தால்
பாக்கியமாய் வாழ்ந்திடலாம்
பாடமெல்லாம் படித்திடலாம்.

2. காலையிலே கண்விழித்து
கடவுளையே கைதொழுது
வேலையிலே புகுந்திட்டால்
வேண்டுவன கைகூடும்.

S. P.

## 2

## கும்மி

இராகம் கோகிலத்வனி — ஏகதாளம்

கண்ணிகள்

1. கள்ளுச் சாராயம் குடியாதே—அபின்
கஞ்சா வெறியால் மயங்காதே
உள்ளம் மகிழ்ந்திடும், கண்கள் சிவந்திடும்
ஓட்டாண்டியாகுவாய் மானிடனே— கள்

2. துஷ்ட மிருகமும் பாம்பும் சிலபோது
துன்பம்செய்யாது விலகிவிடும்—கெட்ட
குடிகார நெஞ்சம் தப்பாமல் எப்போதும்
கேட்டை விளைவிக்கும் மானிடனே— கள்

3. நோய்க்கு மருந்து தேக அலுப்புக்கு
நோவுக்கு வாய்வுக்கு ஒய்வுக்கு என
சாக்குகள் போக்குகள் சொல்லிக் குடிப்பது
தான்கெடப் பந்தயம் மானிடனே— கள்

4. நீதி அறிவு நியாயம் ஒழுக்கங்கள்
நேர்மை எல்லாம் கெட்டு நெஞ்சழிந்து
தீயவன் என்று பலபேர் இகழ்ந்திட
சேர்வது நியாயமோ மானிடனே— கன்

## 3

வடக்கே மழை பெய்யுதடி என்ற மெட்டு
கண்ணிகள் போன்று

1. தேக சுகம் மேலாம் என்பதை
தெரிந்துகொள்ளுவோம் பாலியரே
இகபரம் தன்னில் இன்றியமையாத
வகை வகையாக வழக்கத்தில் கொள்ளும்.

2. காலை நேரம் எழுந்தவுடனே
கர்த்தன் பதமே தேடுவோமே
மாலை நேரம் வந்தவுடனே
மன மகிழ்வுடன் விளையாடுவோமே.

3. எலிக்கு இடம் கொடுத்திடாது
எட்டியே அதை விரட்டுவோமே
புலிக்கு உள்ள வீரம் தனைப்போன்ற
தொத்து நோய்களை துரத்திடுவோமே.

4. ஈயும் கொசும் இல்லத்தில் இல்லாது
இன்றே அவைகளைக் கொல்லுவோமே
பாயும் கெட்ட ஜலங்கள் உள்ள
பள்ளங்களை மூடித் தள்ளுவோமே.

5. மேடாய் உள்ள வீடுகளிலே
மிக மகிழ்வாக வசிப்போமே
சூடாய் உள்ள ஆகாரம் பக்ஷணம்
ஜலம் இவைகளை சுத்தமாய் கொள்வோமே.

R. S.

# சிறுவர்கள் ஆனந்தக் குதூகலப் பாட்டு

மழையில்லா சீமையில் என்ற மெட்டு

## பல்லவி

தேக சுகம்பெற—தேடிடுவோமே நாம்
திறமையான வழியை— தேக

## அனுபல்லவி

ஏகி ஏகியே விளையாடுவோம்
தாவித் தாவியே குதித்திடுவோம்
மேவிய சுகம் பெறுவோம்— தேக

## சரணங்கள்

1. ஒன்றான விளையாட்டை
இன்றே செய்திடவென்று
நன்றாக ஆடுவோமே
ஆடி ஓடியே விளையாடியே
தேடியே சுக வாழ்வுபெற இன்று— தேக

2. திறந்த வெளியி லாடுவதால்
மறந்த நிம்மதி வருமே
சிறந்த நல் வழிபெறலாம்
சக்தியாய்ப் பெறுவோம் சுகமதனால்
பக்தியாகுமே பரன்மேலே— தேக

S. P.

அமெரிக்கன் மிஷன் லினக்ஸ் பிரஸ், பசுமலை—1940.

# OPINION

The small volume composed by Mr. S. G. Ponniah, Physical Training Instructor, the Pasumalai Training School is the outcome of his long experience in the field of Physical Education for more than twenty-four years.

The picked up story plays, the minor non-equipment games with appropriate action songs and the brief notes on school and village hygiene will be of great value to the Elementary Schools.

I am confident that this book will certainly carry the torch of Physical Education from school to school and village to village.

TALLAKULAM,<br>
MADURA,<br>
15—3—40.

JOHN ED. SANTIAGO, B.A.,<br>
*(Dip. Phy. Edn.)*,<br>
*Athletic Secretary,*<br>
*American College, Madura.*

*Copies can be had from:—*

S. G. PONNIAH,
PHYSICAL TRAINING INSTRUCTOR,
TRAINING SCHOOL, PASUMALAI.

MESSRS. POPLI BROTHERS,
SPORTS EMPORIUM,
WEST TOWER STREET, MADURA.

S. G. T. RAJ, ESQ.,
RAJ PHOTO STUDIO,
CASH KADAI STREET,
ARUPPUKOTTAI.